

મહીલા મહોદય.

ભાગ ૨ જો.



સંગ્રાહક અને પ્રયોજક,
વૈદ્ય કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ.



સંશોધક અને પ્રકાશક,
શેઠ દેવચંદ દામજી કુંડલાકર.
તંત્રી 'જૈન'–ભાવનગર.



સંવત ૧૯૮૧ સને ૧૯૨૫

મૂલ્ય બે રૂપીયા.



ઉપોદ્‌ઘાત.

જ્યારે જગત્ દિર્ઘાયુ: થવાના પ્રયોગો અજમાવી રહેલ છે, ત્યારે હિંદમાં આયુષ્યની મર્યાદા દિન ઉગ્યે ઘટતી રહીને અત્યારે માત્ર ત્રેવીશ વર્ષની સરેરાશ આયુષ્ય હિંદી પ્રજા ભોગવી શકે છે. આ આંકડા જોવા પછી સહજ પ્રશ્ન થાય છે કે–જે દેશમાં હજારો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકનાર સમર્થ દૈવી પુરૂષો અને મહારથીઓ થઇ ગયા છે, જ્યાં મહાન્ શક્તિસ્વરૂપા માતાઓનાં ચારિત્ર્ય, તેજ, હૃદયવાત્સલ્ય અને ક્ષાત્રભાવનાનાં દષ્ટાંતો સાંભળતાં શીર નીચાં નમી જાય છે, જે ભૂમિ ઉપર કુદરતની સંપૂર્ણ મહેર વરસી રહી છે, તેમજ નિરોગી હવા, નિર્ગળ પાણી અને પથ્ય આહારના વિપુલ સાધનો વહી રહ્યાં છે, તે ભૂમિમાં વસતી પ્રજાનું આયુષ્ય-બળ આટલી બધી દયાજનક હદ સુધી ઘસાઇ જવા પામે તે આપણા ભાવિ માટે હૃદયભેદક ખબર છે.

છતાં આપણી આ શરમની વાત અત્યારે આપણે સ્વીકાર્યા વિના છુટકો નથી. કેમકે મરણના આંકડા તરફ નજર કરીયે છીયે, ત્યારે અત્યારે હિંદમાં જન્મતાં બાળકોમાંથી ત્રણ બાળકમાં બે બાળકો તો જન્મીને વર્ષ દહાડામાં જ મરણને શરણ થઇ જાય છે; અને સ્ત્રી વર્ગ તરફ નજર કરીયે છીયે ત્યારે ઉગીને ઉભી થતી

મહીલા મહોદય ' નો પ્રથમ ભાગ બહાર પડ્યા પછી સ્ત્રીઓ અને બાળકોનાં અવનવાં દર્દો અને આવરણોના અંગે અમને જેમ જેમ અવનવી પુછપરછ થવા લાગી, તેમ તેમ જોઇ શકાયું કે અત્યારે પાશ્ચાત્ય વાતાવરણથી આર્યપ્રજાનું જીવન ચકડોળે ચડયું છે; અને ખાનપાન, આચારવિચાર, રહેણીકરણી તથા રીતરીવાજોમાં પેઠેલા ઉન્માદવાયુથી દેશનું જીવન ઘણે અંશે શોષાઇ રહ્યું છે. તેમજ અધુરામાં પુરૂં તેના નિવારણ માટે આંગણે ઉગતી અમૃતવેલીયોના વનનાં વન છતાં પરદેશી દવાઓનાં બાટલાઓ આજે અભરાઇના આભૂષણ અને સારા ઘરની શોભારૂપ બની બેઠાં છે. આ રીતે જ્યાં પરાશ્રિત જીવનમાં ભાનભુલા બની બેઠા હોઇયે ત્યાં જીવન-મરણનો ગંભીર પ્રશ્ન ઉકેલવો આકરો પડે તે સ્વાભાવિક છે.

એક વખત એવો હતો કે આર્યઘરોમાં વૃદ્ધ માતાઓ વૈદ્ય હતી, તેમના પાસે રહેતી પાંચ પચીશ ચીંદરડીયોમાં આખું ઔષધાલય સમાઇ જતું, અને તે છતાં અત્યારે જેમ અહીંથી તહીં હોસ્પીટાલો શોધી સેંકડો રૂપિઆની ખુવારી કરવા છતાં પણ અકાળ મરણો વધતાં જ જાય છે, તેમ તે વખતે અકાળ મરણ તો શું પણ વ્યાધિઓના પધારા પણ નહોતા.

ટુંકામાં કહીયે તો ભાવી પ્રજાના જીવનની ખીલવણી અને સંરક્ષણનો આધાર સ્ત્રી જીવનની શ્રેષ્ટતા ઉપર રહેલો છે. પરંતુ કમનસીબે ગુજરાતી સાહિત્યમાં સ્ત્રીઉપયોગી તેવા વહેવારૂ વાંચન સામગ્રીની ઘણી ઉણપ છે. અને તેમ છતાં કદાચ કોઇ આછો-પાતળો પ્રયત્ન થાય છે તો તેમાં મોટે ભાગે સ્ત્રી ઉપયોગી સાહિત્યના નામે પશ્ચિમના આચાર-વિચાર, નીતિ-રીતિ તથા ઔષધાદિનું અનુકરણ વિશેષે જોવાય છે. આ પરાધીનતામાંથી બચવાને સંસ્કૃતિવાળું સાહિત્ય ભાવી પ્રજાના જીવનવિકાસ માટે જનસમાજને ચરણે ધરવાના ઉદ્દેશને આગળ રાખીને આ 'મહીલા મહોદય 'ના બીજા ભાગની ગુંથણી કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

આ ગ્રંથ શરૂ કરું તેટલામાં ગયા વર્ષે આર્ય ઔષધીના અનુભવી શ્રીમાન કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટનો મને અચાનક પરિચય થયો. તેઓ વૈદ્ય કુટુંબમાં જન્મ્યા છે, એટલું જ નહિ પણ તેમણે ગામડાંઓની શીમમાં ભટકીને વનસ્પતિ વિજ્ઞાનના અભ્યાસ પાછળ ખાસડ વર્ષની જીંદગીનો અનુભવ મેળવ્યો છે, તેમ મારા એક મિત્રથી જાણતાં જ તેમનો અનુભવ મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો અને તેમના પહેલા પરિચયમાં જ દૂધમાં સાકર મળી હોય તેમ તેઓ મારા પિતાશ્રીના સહયોગી–સ્નેહી હોવાનું હું જાણી શકયો ત્યારે તો તેમના ત્રણવીશીના અનુભવનો જગતને નિર્ભેદ લાભ આપવાને ભારપૂર્વક હું તેમને કહી શકયો. અને તેજ વખતે તેમણે આપ્તભાવે જુદે જુદે પ્રસંગે જુદા જુદા વ્યાધિયોમાં પોતાના હાથે જ અજમાવેલ અને તેમાં સોયે સો ટકા સફળતા મેળવેલા પ્રયોગો (અનુભવો) ની નોંધવહીનો ખજાનો મને સોંપી દીધો. એટલું જ નહિ, પરંતુ તેમાંના દરેક અનુભવી ઉપચારોની ગુંથણી કરતાં પોતે કલાકોના કલાકોનો જાતિભોગ આપીને આ પ્રયોગો કોઇપણ વાંચનાર સહેલાઇથી સિદ્ધ કરી શકે તેમ ખુલ્લા દિલથી તેને સ્પષ્ટ કરવાની વિશાળતા દર્શાવી અને હજુ પણ જો કોઇના મનનું સમાધાન ન થાય તો પત્ર લખવાથી ખુલાસો કરવા તથા જરૂર જણાય તેમને જરૂરી ઔષધ જાતમહેનતથી તાજી વનસ્પતિ મેળવીને તૈયાર કરી આપવા તથા નિત્ય ઉપયોગી જીવનદાત્રી ચોક્કસ ઔષધિયો તાજેતાજી તૈયાર રાખીને પડતર ભાવે આ ગ્રંથના વાચકોને પુરી પાડવાની તેમણે જે લાગણી બતાવી છે, તે જોતાં ગ્રંથની મહત્તાનો યશ તેમનેજ ઘટે છે.

આ ગ્રંથનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ખાસ કરીને આપણે આંગણે પથરાયેલી અમૃત સિદ્ધિયોને ઓળખાવીને શરીર સંપત્તિની ત્રુટીયો કેવી રીતે પૂરી શકાય તે બતાવવાનો છે. અને તેમ કરતા જુદા જુદા પ્રાંતમા વસતી મનુષ્યજાતિને તે ઉપયોગી થઇ પડે તેટલા માટે કોઇપણ દર્દને અનુકુળ ઘણા પ્રયોગો આપવાને પ્રયત્ન

કર્યો છે. કે જેથી તેનો ઉપયોગ કરનાર દર્દનું પ્રમાણ, દેહની રચના અને હવાપાણીની અનુકુળતા તપાસીને ઘટતા પ્રયોગો અજમાવી શકે

વિષયની શરૂઆત 'પ્રજોત્પત્તિ' થી કરવામાં આવી છે. કેમકે— દીકરા તો દેવને પણ દુર્લભ હોય છે એ સામાન્ય કહેવત છે. એટલું જ નહિ, પણ સંતતિ માટે મહાન્ ચક્રવર્તીઓ કે કોટ્યાધિપતિઓ પોતાનું સર્વસ્વ અર્પી દેવાના દાખલા મળી આવે છે. એવી મોંઘા મૂલની પૂંજી મેળવવામાં ખામી દેખાય, કે પુણ્યોદયે પ્રજા પ્રાપ્તિ થવા છતાં તે મોંઘી મુડી જન્મતાંજ આપણી મૂર્ખાઈથી લુંટાઈ જાય-કાળને શરણ થાય તે અસહ્ય છે. સંતતિકળાના નામે આજે પશ્ચિમમાં ઘણું સાહિત્ય ઉભરાઇ રહ્યું છે તે તરફ નજર કરીયે છીયે તો તેમાં મોટા ભાગે કેવળ વિષયલાલસા અને ભોગવિલાસ પોષાઇ રહ્યાં હોય તેમ જોવાય છે. જો કે તેના પરિણામે પ્રજાની વધતી જતી નબળાઇ તરફ ત્યાંના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ ખેંચાયું છે. પરન્તુ આર્ય મહર્ષિઓએ બાળકના શરીરબળ માટે આજે સદીયોથી યોગ્ય માર્ગ બતાવી દીધો છે તે જાણી લેવા જેટલો આપણો અવકાશ લઇયે તો પારકી આશા ઉપર જીવવાનો ભાગ્યેજ સમય આવે !

પૂર્વે સશક્ત પ્રજા પકાવવામાં જ દરેક દેશનું અભિમાન હતું. સ્પાર્ટાના લોકો જન્મેલા બાળકને ટેકરીથી ગબડાવીને તેમાંથી બચી જાય તે બાળકને જીવવા યોગ્ય ગણતા ! આર્યસંતાનોનું અદ્દભુત બળ દેવોને પણ ડોલાવતું. શ્રી મહાવીર એક અંગુઠે મેરૂ કંપાવી શકતા અને શ્રીરામ ધનુષ્ય તોડી સીતાને વરી શકેલા. જ્યારે અત્યારે જીવનની શરૂઆત આમોદ-પ્રમોદ અને અપથ્ય સુખ વૈભવથી શરૂ થાય છે. ખરૂં કહીયે તો મોટા ભાગે અત્યારની પ્રજોત્પત્તિ સંતતિને ખાતર નહિ; પરંતુ કેવળ પાશવવૃત્તિના પોષણ અર્થેજ થતી હોય ત્યાં તેના જીવન વિકાસની ચિંતા એક જીવડાં કે રમકડાં કરતાં વિશેષ શું આંકી શકાય ? આવાં ઉન્માદના પરિણામે અને યોગ્ય

દવાઓ પાછળ દરવર્ષે લાખો રૂપીયાની ધુણી થાય છે. અને તે છતાં પરિણામે બહાદૂરી પૂર્વક બે ડગલાં પાછળ હઠતાં જઇયે છીયે.

ખરી વાત એ છે કે, આપણો દેહ જે ભૂમિના પંચભૂતથી ઘડાયો હોય, તેમાં લાગેલો ઘસારો-સાંધ પુરવાને બીજા દેશની માટી વાપરવા દોડવું તે સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખ મારવા જેવું છે. કુદરતનું બંધારણ જ એવું છે કે જે જમીનને જે અન્ન, ફળ, ફુલ સદી શકે તે જમીનમાં તેવો જ પાક ઉગે છે. અને તે જ માટીમાંથી ઘડાએલ પ્રજા તે જ અન્ન, ફળ પચાવી શકે છે. દક્ષિણની જમીનને ભાતનો પાક સદે છે, તો ત્યાંની પ્રજાને ભાતનો જ ખોરાક પચી શકે છે. જ્યારે પંજાબની ભૂમિને ગેાધમનો પાક સદે છે તો ત્યાંની પ્રજા ગેાધમ જ પચાવી શકે છે. આ રીતે કાઠિયાવાડને અડદ, કચ્છને બાજરો, ગુજરાતને તુવેર આદિ જે ભૂમિમાં જે પાક કસદાર, અને સ્વાભાવિક છે, ત્યાંની પ્રજાનો ખોરાક પણ મુખ્યત્વે તે જ હોય છે. એ બતાવે છે કે જે માટીથી દેહ ઘડાયો હોય અને જે હવા પાણીથી પોષાયો હોય તે દેહનું રક્ષણ તે જ માટી અને હવા પાણીથી થઈ શકે.

આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને આ ગ્રંથમાં ગર્ભઉત્પત્તિને અંગે ક્ષેત્રશુદ્ધિ તેમજ બીજશુદ્ધિના વિભાગો જુદા પાડી સ્ત્રી-પુરૂષોનાં દર્દો અને આવશ્યક સુચનાઓ કરવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાએક ભાઇયો ઉન્માદવશ બની પુરૂષાર્થને અસ્થાને વેડફી નાંખવા કે વારસામાં ગુમાવી બેસવા પછી કાંતો નવાંનવાં દવાનાં નામો પાછળ જંપલાય છે, કે પછી નવાં નવાં લગ્નો કરી અનેક બાળાઓની જીંદગી ધુળધાણી કરે છે. તેમને આ ગ્રંથનો પ્રથમ પરિચ્છેદ એક સન્મિત્રની ગરજ સારશે.

બીજા પરિચ્છેદમાં ગર્ભરક્ષણ અને ગર્ભવતીને પ્રસવકાળ સુધી ધ્યાનમાં રાખવા યેાગ્ય આવશ્યક સુચનાઓ તથા ત્રીજા પરિચ્છેદમાં

અનુક્રમણિકા.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રજોત્પત્તિ.

દ્વિતીય પરિચ્છેદ—ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

તૃતીય પરિચ્છેદ—સુવાવડ અને બાળઉછેર.

ખાસ વાંચવા લાયક.

ઐતિહાસીક પુસ્તકો.

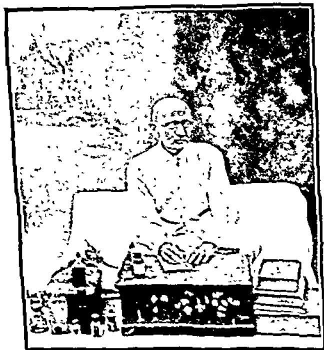
૧ વીર શીરોમણી વસ્તુપાળ ભાગ ૧ લો. રૂા. ૨-૦-૦
૨ " ભાગ ૨ જો. રૂા. ૨-૮-૦
૩ અણહીલપુરનો આથમતો સૂર્ય- કિંવા પાટણની ચડતી પડતી. રૂા. ૩-૦-૦
૪ ભાગ્યવિધાયક ભામાશાહ—યાને મેવાડનો પુનરોદ્ધાર. (બીજી આવૃત્તિ છપાય છે)
૫ ગુજરાતનું ગૌરવ—યાને વિમળ-મંત્રીનો વિજય. (બીજી આવૃત્તિ છપાય છે.)
૬ ધર્મ જીજ્ઞાસુ અકબર—અને હીર-વિજયસૂરિ. રૂા. ૨-૮-૦
૭ ગુર્જરેશ્વર કુમારપાળ-(છપાય છે.)
૮ પ્રતિભાસુંદરી--(વરાહ-મિહીર) (છપાય છે.)

લોટ લેનારને સારો લાભ મળશે.

લખોઃ— જૈન જનરલ બુકડેપો
ભાવનગર.

મહીલા મહોદય ભાગ ૨ જો.

લેખક



કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

સ્રીને સંતતિ ન થવામાં સ્રીઓના જન્મસિદ્ધ-કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવાબદાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

<u>ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—</u>

(૧) ગર્ભ સ્થાનની કાંઈપણ ખોડ ખાપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કોઈને ગર્ભ સ્થાન બીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ઝીણું યા નાનું હોય છે.

(૩) ઉમ્મરે બધા અવયવો ખીલ્યા છતાં ગર્ભાશય બાળકના જેવુંજ હોય છે. એવા-નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકેજ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભઅંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવ દ્વારનો માર્ગ હોતો નથી. અગર બંધ હોય છે. આવી સ્રીને સ્તન પણ-હોતાં નથી. આવી સ્રી મોટી થાય છે તો પણ છોડી જેવી જ લાગે છે. બાંધો બરાબર-વધતો નથી. કોઈ કોઈ વાર તો આવી છોડીમાં પુરૂષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવ દ્વાર ટુંકું હોય અગર હોયજ નહીં. અગર ફળવાહિની અપૂર્ણ કે ખામી-વાળી હોય. (ફળવાહીની એટલે ગર્ભઅંડથી ગર્ભાશય સુધી બેનળી હોય તે.) સ્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકોચાએલા હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવ માર્ગમાં સંકોચ, અગર આડો પ-

મહીલા મહોદય-ભાગ ૨ જો.

યાને

સ્ત્રીઓની કલ્પવેલી.

પ્રથમ પરિચ્છેદ-પ્રજોત્પત્તિ

સંતતિનું મૂલ્ય—

"જે ઘર ઝુલે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન"

આ સાદું વાક્યજ બતાવે છે કે સંતતીમાં સ્વર્ગનો આનંદ છે. જગતમા કોઈ પણ દેશનાં મનુષ્ય અથવા પ્રાણી માત્રને સંતતિનો પ્રેમ સ્પષ્ટ જોવાય છે. કેમકે સંતતિ એ દેહનું નુર છે, ભવિષ્યનો સિતારો છે, આનંદનો ઝરો છે અને અમર યાદનો આધાર છે. ટુંકમાં કહીયે તો પ્રજા તો પ્રભુને પણ વ્હાલી છે.

જે દેશ, કોમ કે ઘરમાં પ્રજા ન હોય તેના જીવનનો રસ રહેતો નથી. અને વખત જતાં સંતતિની બરકત વિનાનો તે દેશ, કોમ કે ઘરનું અસ્તિત્વ નાશ પામે છે.

સંતતિની કિંમત એકલી મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ નાનાં મોટાં પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિને પણ પ્રજાનો વિકાસ જરૂરી અને પ્રિય છે. એજ સંતતિના મુલ્યની નિશાની છે

હિંદની આબોહવા તથા સંસાર વ્યવહારનું બંધારણ એવું છે કે એ જોતાં આપણા દેશમા કોઈપણ ઘર કે કુટુંબ નિર્વંશ ન હોવું જોઈએ. પરંતુ અત્યારે ઘણા જોડાં બાળકની પ્રાપ્તિ વિના વલખાં મારતા જોવાય છે. અને દેવ-દેવી-બાધા આખડી કે ભુત ભુવાને આડે માર્ગે ચઢી ખુવાર થાય છે. એ ખરૂં છે કે માતાને બાળકનો વિનોદ લેવાની હોંસ એ જીંદગીનો લ્હાવો છે, પિતાને વારસો સોંપવાને મન ઠરે તેવું ઠેકાણું છે અને વૈશ્નવ ધર્મમાં શ્રાદ્ધ પહોચાડવાનુ એ એકજ સાધન મનાય છે, એટલે બાળકની જીજ્ઞાસા થાયજ-પરંતુ તે માટે આડે અવળે માર્ગે ચઢી જવું તે અજ્ઞાનતા છે. દુનિયા તો 'જુકને વાલી હૈ જુકાનેવાલા ચહીયે' તેવા કડવા અનુભવો આવી અજ્ઞાનતાથી ઘણાને થયા હશે. છતાં ડુબતો તણુખલાને ઝાલે તેવો આ આશાનો રસ છે.

ખરી વાત એમ છે કે સંતતિ ન થવામાં પૂર્વ કર્મનો દોષ જેમ જવાબદાર છે તેમ પુરૂષ વા સ્ત્રીની શારિરિક ખામી પણ તેના માટે ઘણે ભાગે જવાબદાર હોય છે, કેમકે સારા ખેતર (જમીન) કે સારા બીજ વિના પાક થઈ શકતો નથી, તેમ સંતતિ જીલવા અને સંતતિ આપવા માટે સ્ત્રી પુરૂષની યોગ્યતા પણ હોવી જોઈએ.

પુરૂષની શારિરિક ખામી-બાલ્યાવસ્થામાં હસ્ત દોષ, અતિ વ્યભિચારી પણું, ઉપદંશ યા પ્રમેહ નપુસંક પણું-નિર્જીવ વિર્ય, સ્ત્રી પુરૂષના પ્રેમની ખામી વગેરે વગેરે કારણો છે. :એ સર્વ બિજકદોષનાં કારણો છે; આ બિજકશુદ્ધિ કેવી રીતે થઇ શકે તે સંબંધમાં વિસ્તારથી કહેવાનું પછી રાખી, પ્રથમ વંધ્યત્વમાં ક્ષેત્રદોષ કયા કયા હોય છે અને તે દૂર કરી ક્ષેત્ર શુદ્ધિ કેમ થઈ શકે તે માટે વિચાર કરીયે.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

સ્રીને સંતતિ ન થવામાં સ્રીઓના જન્મસિદ્ધ-કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્દભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવાબદાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—

(૧) ગર્ભ સ્થાનની કાંઈપણ ખોડ ખાપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કોઈને ગર્ભ સ્થાન બીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ઝીણું યા નાનું હોય છે.

(૩) ઉમ્મરે બધા અવયવો ખીલ્યા છતાં ગર્ભાશય બાળકના જેવુંજ હોય છે. એવા-નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકે જ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભઅંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવ દ્વારનો માર્ગ હોતો નથી. અગર બંધ હોય છે. આવી સ્રીને સ્તન પણ-હોતાં નથી. આવી સ્રી મોટી થાય છે તો પણ છોડી જેવી જ લાગે છે. બાંધો બરાબર-વધતો નથી. કોઈ કોઈ વાર તો આવી છોડીમાં પુરૂષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવ દ્વાર ટુંકું હોય અગર હોયજ નહીં. અગર ફળવાહિની અપૂર્ણ કે ખામી-વાળી હોય. (ફળવાહીની એટલે ગર્ભઅંડથી ગર્ભાશય સુધી બેનળી હોય તે.) સ્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકોચાએલા હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવ માર્ગમાં સંકોચ, અગર આડો પ-

ડદો બહુ કઠણ હોય તો અંતરાય આવ્યા છતાં બહાર ન આવતાં અંદર જમાવ થાય છે. અને ઋતુ વખતે પીડા થઈ રક્તની ગાંઠો, સોજો, વગેરે દરદો થાય છે. અને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

ઉપરનાં પાંચ કારણો એ શરીર બંધારણનાં કુદરતી દર્દો છે. જે પૈકી કોઈપણ વ્યાધિ જો કોઈ સ્ત્રીને હોય તો તે નીચેના ચિન્હો ઉપરથી નક્કી થઈ શકે છે.

(अ) સ્વામી સમાગમની અડચણ.

(ब) પુરી અવસ્થા થયા છતા અને છાતી વગેરે ખીલ્યા છતાં દર માસે પીડા થાય પણ રક્ત બહાર ન આવે; ત્યારે એમ સમજવું કે આડો પડદો છે અગર માર્ગનો સંકોચ છે.

<u>કમળનું ફરી જવુ</u>—

(૬) ગર્ભ ઝીલવામાં કમળ તેના ખરા સ્થાને ન હોય તો પણ ગર્ભ ઘણી સ્ત્રીઓને રહી શકતો નથી. આ વ્યાધિ કોઈને કુદરતી હોય છે, જ્યારે ઘણી સ્ત્રીને પાછળથી પણ લાગુ પડે છે. એટલે અતિ પુરૂષ સમાગમથી, બીજા શરીરના ભયંકર રોગો થઈ જવાથી અગર સુવાવડની જંગલી સારવારથી સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી જાય છે તેથી ગર્ભ રહી શકતો નથી; કેમકે ગર્ભ ઝીલવાને કમળનું મોં પ્રસવ દ્વાર તરફ રહેવાની જરૂર છે, એટલે કમળ જરા ફરી જાય અને પ્રસવદ્વારથી જરા છેટે જાય, તો ગર્ભ રહી શકતો નથી. કમળ ફરી જાય તે કાંઈ દવા ખાધાથી કે અંદર લેવાથી સીધું થાય નહીં, પણ તે ફરવાનાં જે કારણો હોય તે દૂર કરવાં અને તેવી સ્ત્રીને યોગ્ય સ્થિતિમાં સુવાડીને આંગળીની મદદથી જ યુક્તિ પૂર્વક કમળ ફેરવી શકાય છે. તેમ શસ્ત્રવૈદ્યોનો મત છે

સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી ગયું હોય તે જાણવાની નિશાની એવી

હોય છે કે (૧) સ્વામી સમાગમ વખતે તેમજ અટકાવ વખતે પીડા થાય. અટકાવ બહુ અગર ઓછો આવે અથવા દરદ સાથે આવે, (૨) ગર્ભસ્થાન હેઠે ઉતરી જાય. (૩) વરમ (સોજો) થાય. (૪) છોકરાં ન થાય. (૫) પેશાબ બહુ થાય કે ટપકયા કરે. (૬) ઝાડો કબજ રહે. (૭) હરશના જેવું દરદ થાય. (૮) કમર, વાંસો અને માથામાં પીડા થાય. (૯) કસુવાવડ થાય. એમાંનાં કેટલાંએક લક્ષણો હોય ત્યારે કમળ ફરેલું જાણવું.

વળી યોનીપટલ બહુજ મજબૂત હોય તો સમાગમ અસંભવિત બને છે. કદાપિ કુદરતી રીતેજ માર્ગ સંકોચાએલો હોય, માર્ગમાં કાંઇ જખમ કે ઘારૂં હોય, માર્ગ બહુ ટુંકો હોય, મોં બહુ સાંકડુ હોય, સંબંધ માર્ગમાં તેના ઉપર કે કમળના મોં ઉપર જખમ હોય. કે ભાગ આખો કાચો પડ્યા હોય કે આળો હોય; આવાં કારણોથી સમાગમ દુઃખદાયક થઇ પડે. આવી સ્ત્રીને કોઇવાર હીસ્ટીરિયા જેવાં લક્ષણ થઇ આવે છે.

ઉપરનાં દર્દોમાં જો પડદો સખ્ત હોય તો કાતરથી કપાવવો. અને રૂઝ લાવનારી દવાનું પોતું મારવું. જો જખમ હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા. માર્ગ સાંકડો હોય તો પહોળો કરવાનું યંત્ર આવે છે તે પહેરવું. ચીરા પડયા હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા.

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ઉપરનાં દર્દો કુદરતી અને સ્ત્રીઓના ગુપ્ત સ્થાનનાં છે, કે જે સ્થાન બહુ નાજુક હોવાથી તેનો પ્રયોગ છુપી રીતે અથવા તો અણઘડ માણસ પાસે કરાવવા જતા લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તેમાં સ્ત્રીઓની લાજ (આબરૂ) નો પણ સંબંધ છે. તેથી આવા પ્રયોગો ઉચ્છ્રૃંખલ, યુવાન કે મન ન ઠરે તેવા

કરાવનાં ની સર્જન કે વયોવૃદ્ધ-અનુભવી ગ્રામવૈદ્યની દેખરેખ નીચે થાય તે હિતરૂપ છે; પરંતુ આવે પ્રસંગે દર્દીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે કે પોતાનાં દર્દનાં એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાગમથી દૂર રહેવું.

(૭) ગર્ભાશયમાં કાંઇ ગાંઠ બાઝી હોય, અથવા ચરબી જામી ગઇ હોય તો તેથી પણ દહાડા રહેતા નથી. ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રીના બધા ઉત્પત્તિ અવયવો સંપૂર્ણ ખીલેલા તથા રોગવિનાના જોઇએ.

(૮) જે સ્ત્રીનું શરીર ફુલી જાય છે. (બાલી ગઇ હોય) તેને ગર્ભ રહેતો નથી. (બાલો જવું એટલે ચરબીથી શરીરનું જાડું થઇ જવું.)

(૯) પ્રદર અગર ચાંદીનાં ખરાબ દર્દો પણ દહાડા રહેવા દેતાં નથી—આવાં દર્દોથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વરમ થાય છે. એ વરમ મટે તો દહાડા રહે—છતા વરમવાળી સ્ત્રીને દહાડા રહે તો બાળક જીવે નહીં

સ્ત્રીઓનાં સાત ગુપ્ત દર્દો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાયો—

ગર્ભ ન રહેવાના સંબંધમાં એક પ્રાચીન હસ્તલીખિત પ્રતમા નીચે મુજબ સાત કારણો બતાવેલાં છે.

(૧) કમળ ફરકે તેથી ગર્ભ ન રહે. (૨) કમળ વાયે બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૩) કમળ ઉપર માંસ બંધાય તેથી ગર્ભ ન રહે. (૪) ગુહ્યસ્થાનમા જંતુની ઉત્પત્તિ થવા પામી હોય તો તેથી ગર્ભ ન રહે—(૫) દેહમાં પિત્ત હોય તો રૂધિરપિત્તથી ગર્ભ ન રહે—(૬) શીત હોય તો ગર્ભ ન રહે—(૭) ભૂત પ્રેતાદિ દોષથી ગર્ભ ન રહે.

આ સાતે રેાગના ચિન્હેા અને ઉપાય તેજ ગ્રંથમાં નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

(૧) પુરૂષ સંગ કરતાં શરીર ફરકે (ધ્રુજે) તેા કમળ ફરકયું જાણવું. ઉપાય—કપાશીયાનાં બીંજ અને મેારપીંછ એકઠાં કરી વાટી તેને પાણીમાં મેળવી ન્હાયા પછી ત્રણ દિવસ તે પાણીથી ગુહ્યસ્થાન ધેાવાથી ગર્ભ રહે.

(૨) સંગ કર્યા પછી કેડ દુઃખે તેા કમળ વાયે બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ન્હાયા પછી દીન ત્રણ હીંગ: તેલમાં ઉકાળી તેમાં રૂનેા સ્વચ્છ પેાલ બેાળી ગુહ્યસ્થાને પેાતાં વાપરવાથી ગર્ભ ધરે.

(૩) સંગ કર્યા પછી પગની પાની દુઃખે તેા માંસ બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ધેાળું જીરૂં-તથા હાથીનેા નખ વાટી સરસીયા તેલમાં ઉકાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ પેાતાં વાપરે તેા ગર્ભ રહે. કારણ કે તેથી માંસ વૃદ્ધિ ટળે.

(૪) સંગ કરતાં હૈયું દુખે તેા કીડા જાણવેા. ઉપાય—સાકરના પાણીમાં હરડાં, બેડાં, આમળાં, પલાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ તેનાથી ગુહ્યસ્થાન ધેાવાથી કીડા મરે.

(૫) સંગ કર્યા પછી ડુંટી તથા ગુહ્યદ્વાર દાઝે એટલે પરસેવેા થાય. તેા પિત્ત રેાગ જાણવેા. ઉપાય—કપુર-માલવણ બાવચી-કાળાંમરી-જાયફળ-મીરજ-કેશર એ સર્વ મેળવી, પાણીમાં નાંખી, તેનાથી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ ગુહ્યસ્થાન ધેાવાથી પિત્ત મટે.

(૬) શીત હેાય તેા મેાંએ લેાહી થુંકે. ઉપાય—ભમરીનાં ઘર એકઠાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી ઋતુ પછી દીવસ ત્રણ ગુહ્યસ્થાન ધેાવાથી શીત જાય.

(૭) ભૂત પ્રેતાદિક દોષોને માટે મંત્રો કે ઇશ્વરો પાસના કરાવવી—

શેખ સલેમાન હકીમના ઉપાય—

શેખ સલેમાન-મુસલમીન ધનવંતરી કહે છે કે—સ્ત્રી તથા પૃથ્વી વાંઝણી નથી, પરંતુ જમીનમાં ખાર વગેરે થવાથી બીજને કીડા વગેરે ખાઇ જાય છે. તેમજ સ્ત્રીના ફૂલ ઉપર સાત પ્રકારના રોગ થવાથી બીજને જંતુઓ ખાઇ જાય છે તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. તે સાત પ્રકાર તથા ઓસડ નીચે મુજબ.

૧ કમળ ઉંધું હોય (૨) કમળ વાયે ઢંકાયેલ હોય. (૩) કમળ ઉપર માંસ ચડયુ હોય. (૪) ફૂલમાં જીવાત થઇ, તે વીર્યને ખાઇ જતી હોય. (૫) કમળ ઉપર પિત્ત ચઢેલું હોય. (૬) કમળમાં શિતાગ હોય. (૭) દૈવ દોષ હોય.

હકીમજીયે આ સાતે રોગોને પારખવા માટે સ્ત્રી જ્યારે ઋતુ સ્નાનમાં આવે ત્યારે નીચેના નિશાનો, પુછી લેવા જણાવ્યું છે; કે જેથી પુછવા માત્રથી તેને જે ભાગમાં દુખાવો હોવાનું જણાવે તેનાથી રોગનું કારણ સમજી શકાય છે.

(૧) જો માથું દુખતું હોય તો ફૂલ ઉંધુ વળેલું જાણવું. (૨) જો ડીલ સર્વ-દુખતુ હોય તો ફૂલ વાએ બંધાણું જાણવું. (૩) પગની પીંડી દુખતી હોય તથા પગને તળે પીડા થતી હોય તો કમળમાં જંતુ પડેલા જાણવા. (૪) કેડ દુઃખે ને પેટના પાસાં દુખે તો ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલું જાણવું. (૫) કોટીજત્ર એટલે કેડ દુખે ને પેટના પાસાંમાં અગ્નિના શૂળ તથા પરસેવો તથા લલાટ એટલે-કપાળ દુખે તો કમળ ઉપર પિત્ત રોગ જાણવો. (૬) છાતી દુખતી હોય તો શીતાગ રોગ જાણવો અને આમાંનાં કંઇ ચિહ્ન ન હોય તો (૭) દૈવદોષ જાણવો

હવે આ સાતે રોગ માટે હકીમજી નીચેના ઉપાય બતાવે છે.

(૧) ફૂલ ઉંધું હોય તો કપાશીયાનાં મીંજ શેર ાા (વીશ રૂપીયાભાર) તથા ઘઉં પલાળીને પાણીથી વાટવા પછી તેની ગોળી ગુહ્યસ્થાનમાં ચડે તેવડી કરવી. તે રજસ્વળા સ્ત્રીયે નાહ્યા પછી ઋતુને ચોથે દિવસે ગુહ્યસ્થાને વાપરવાથી ફૂલ સમું થાય છે. ગોળી એક પહોરમાં એક એમ ત્રણ પહોરમાં ત્રણ દેવી.

(૨) ફૂલ વાયે ઢંકાએલ હોય તો—ચોખ્ખીહીંગ ટાંક (પૈસાભાર) ૧ તેની ગાયના ઘીમાં ગોળી બાંધવી. ગોળી ટાંક ૧થી ૧૧ ની એક એક કરવી. એક ગોળી એક પહોર રાખવી.

(૩) ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલ હોય તો—ઘોડાનો નખ તથા હાથીનો નખ બેઉને બાળીને રાખ કરવી. પછી સરસીયા તેલમાં ગોળી કરવી. આઠ ગોળીયો કરવી. તેમાંથી અકેક ગોળી અકેક પહોર રાખવો. ત્રણ પહોરમાં ત્રણ ગોળી રાખ્યા પછી દર આઠ પહોરે એક એમ બાકીની ગોળીયો રાખવી; એટલે પહેરવી (વાપરવી) આથી માંસ નિર્મૂળ થાય અને ગર્ભ ધરે.

૪. ફૂલમા જીનાત હોય તો—કપડાં ધોવાનો સારો સાબુ અઢી ટાંક (પૈસા) ભાર, સાજીખાર અઢી ટાંક, સાકરનું બુરૂં અઢી ટાંક, હીરણાપુરભ ટાંક ૨ાા ભાર; એ સર્વેને ખાંડી ભેગાં કરીને રૂના ત્રણ પોલ કરી તેમાં દવા પાથરી દરેક પોલ આઠ પહોર રાખવો. એટલે ફૂલ નિર્મળ થાય. (હીરણાપુરભ ન મળે તો—હરડાં, બેડાં, આમળાંની છાલ મળી અઢી ટાંક લેવી.)

૫. ફૂલ ઉપર પિત્ત હોય તો—ચીલની ભાજી તથા ટાંકાની ભાજી એ દરેક બબે ટાંક લેવી. તેને છાશમાં વાટી ચાર ગોળા વાળવો. નાહ્યા પછી ત્રણ ત્રણ પહોર સુધી અકેક ગોળી પહેરાવવી. ફૂલ નિર્મળ થાય.

૬. શિતાંગ રોગ હોય તો—જાવંત્રી ટાંક સવા, ઉ: જાયફળ ટાંક સવા, કેસર ટાંક સવા એ સર્વને વાટી અરણી રસમાં ત્રણ ગોળી વાળવી. એકેક ગોળી એકેક દિવસ ગુહ્યસ્થાને રાખવી. તેથી શિતાંગ રોગ મટી ગર્ભ રહે.

૭. દૈવ દોષ હોય તો નીચેનો મંત્ર ભોજ પત્રમાં લ (અષ્ટ ગંધથી લખવો) ગુગળ કે લોબાનનો ધૂપ દઈ જમ ભુજાએ બાંધવો. તો ગર્ભ ધારણ થાય.

૭	૭	૦।।	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

બાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય—

અંતરાયના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ નીચે પ્રમાણે કરવું.

નેવરો (નદી કીનારે થાય છે તે) દસ બાર લઈ, એક શેર પાણીમાં બાફી, નવટાક પાણી રહે ત્યારે નીચોવી, એ પાણી પાવું અને કુચાનું પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવુ, ને તે ઉપર ઇંટનો શેક વધારેમાં વધારે અઢી કલાક કરવો. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે નેવરો પીધાથી હમેશાં ચાર પાંચ જુલાબ થાય છે તેથી ગભરાવું નહિ.

અંતરાયના પાંચમા દિવસથી માથાના વાળ, લીંબડાનાં પાન અને સુવા દાણા એની ધૂંમાડી પ્રસવદ્વારને ફરી અંતરાય આવતાં સુધી સવાર સાંજ બે વખત દેવી. ધૂમાડી પુંઠને ન લાગે માટે ગુદા ઉપર લુગડાની ઘડી વાળી કપડું મૂકવું બીજે મહિને અંતરાય બંધ રહે તો મહિના રહ્યા છે તેમ જાણી ધૂમાડી, બંધાણુ

ને ઉકાળાનું પાણી બંધ કરવું. ને જો બીજે દિવસે ...
વે તો ફરી ધૂમાડી ન કરવી, ધૂમાડી માત્ર ...
વી. પણ ઉકાળો તથા બંધાણ ઉપર મુજબ કરવું.

આ ઉપરાંત અંતરાયના પાંચમા દિવસે ...
નાવીને ખાવી. શીવલિંગી, પુત્રલિંગી તથા ...
ીજો દોઢ દોઢ ભાર સરખે ભાગે સાફ ...
ચુર્ણ કરી તે ફાકી અરધા ભારને આશરે ...
સન્મુખ ઉગમણે મોંએ રહી એક વખત ...
ઘેર ના તથા ઘી બે રૂપીયાભાર મેળવી ...
દિવસ આ દવા મહિના રહેતાં સુધી ...
લેવામાં વાંધો નથી.

હિંદુઓએ-સ્નાન કરી, દીવો ...
કરવો. મંગળવાર રહેવો. નાહી ધોઈ ...
દળી, તેની ત્રણ લાડુડી ઘીના મેળ ...
ખવરાવી, બાકીની જમી જવી- ... વો

આદિત્ય હૃદયનો પાઠ ... જાય
દિવસે લઈ પછી હમેશાં તેની ... ળો,
પાઠ પુરો થયે પીંપળાને ... તેમ
પ્રદક્ષિણા કરવી. એકસો આઠ ... ચહેરો

આ સિવાય બાકી ... મથી થાકી
પ્રમાણે છે. ... હિસ્ટિરીયા
... છે. વગેરે

(૧) અંતરાય છુટ્ટ ...
કામ કરાવવું, અંતરાયને ...
ત્રણ દીપાં બીલામાનું ... ો અજ્ઞાનતા-

નાથું ચડશે, પણ તેથી ન ગભરાતાં તે દુખતું મટે ત્યાં સુધી દહીં દરેક દીવસ ખોરાકમાં દેવું.

(૨) શોધેલો ટંકણખાર ત્રણ ભાગ, એળીયો ૧ ભાગ, મંડુર કે ગજવેલ (લોહભસ્મ) ૧ ભાગ, કેસર ½ ભાગ લઈને તેનું એકત્ર ચુર્ણ કરી પાણીમાં બબે વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી એક એક દીવસમાં ત્રણવાર અંતરાયના પહેલા આઠ દિવસ દેવી. આમ કરવાથી અંતરાય થોડી મુદતમા ઠેકાણે આવી ગર્ભ રહેશે. અંતરાયના દિવસમાં કેડપૂર ઉના પાણીમાં બેસવું. અગ ઉના પાણીની પીચકારી લેવી તથા અંતરાય આવે તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી પીતપાપડાની કાળી રાખ બબે વાલ ચોખાન ધોણમા પીવી.

ઉપર જે દવા જણાવી છે તેમાં શોધેલો ટંકણખાર ન મળે તો, ટંકણખાર લાવી, તેનાથી ½ ભાગ કળીચુનાના પાણીમાં નાખી ઉકાળવો, ને પાણી બળી જાય એટલે ટંકણખાર શુદ્ધ થયો સમજવો. એળીયો ઉચો સીકોતરી લેવો તેને જેમનો તેમ ખાંડી નાંખવો. મંડુર કે લોહભસ્મનો વિધિ કઠણ હોવાથી તેમાં ભુલ ન થાય માટે અનુભવી વૈદે કરેલો તૈયાર લેવો પણ તે જેમ જુનો હોય તેમ સારો.

પછી જે પીતપાપડાની કાળી રાખ માટે જણાવ્યું છે તે કરવા માટે પીતપાપડાને દેવતા ઉપર મુકવો અને તે લાલ થઈ જાય એટલે વાસણમાં લઈ વાટી નાખવો, તેથી કાળી રાખ થશે પીત પાપડાને દેવતા ઉપર વધારે રાખી દેવાથી તે બળી જઈને ધોળી રાખ થઇ જાય છે, એટલે તેમા કસ રહેતો નથી માટે શેકતી વખતે બરાબર કાળજી રાખવી.

ઋતુ પ્રાપ્તિ (અટકાવ)—

સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના રોગોથી અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે, વહેલો મોડો આવે છે, જરા શંકા થઈને બરાબર આવતો નથી અથવા હદ ઉપરાંત આવી લાંબા દિવસ ચાલુ રહે છે તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. કેમકે ઋતુ (દસ્તાન) ગર્ભ સ્થાનમાંથી આવે છે, એટલે ગર્ભાશયની સ્થીતિમાં ફેરફાર થવાથી સ્રાવ નિયમીત થતો નથી. સુદ્દે ગર્ભ ધારણ થવામાં ઋતુ નિયમિત, પુરતા પ્રમાણમાં અને વેદના વિના આવે ત્યારેજ ગર્ભ ધારણ થઇ શકે બીલકુલ અટકાવ દેખાયા વિના ગર્ભ ધારણ થયાનો કોઇ દાખલો મળી આવે છે, પરંતુ તે અપવાદ પુરતુંજ સમજવું.

સાધારણ રીતે કુદરતી અટકાવ શરૂ થવાનો કાળ ગરમ દેશમાં ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે પાકે છે. જોકે મોજશોખવાળી જીંદગી ગુજારનાર તેમજ શહેરી સ્ત્રીઓમાં વેલાસર અટકાવ આવવાના દાખલા મળે છે. પરંતુ મોટા ભાગે ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે અટકાવ શરૂ થઈ ૪૫ વર્ષ સુધી આવવાનું કુદરતી અત્યારનું ધોરણ મોટા ભાગે જોવાય છે. શુદ્ધ રજોનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોય છે. પણ તે લોહીની માફક થીજતું નથી, પરંતુ જામી જાય છે. જો પ્રવાહીને બદલે ઢફાં જેવા લોચા પડતા રોગ કે બહુ કાળો, બહુ લાલ કે લીલા રંગનો રજો દેખાય તો કોઈ રોગ છે તેમ સમજવું. જે સ્ત્રી ને અટકાવની શુદ્ધિ નથી હોતી તેનો ચહેરો ફીકો પડી જાય છે, તેજ રહેતું નથી અને તે થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. વધારે સ્રાવથી અશક્તિ અને કોઈવાર હિસ્ટિરીયા થઈ જાય છે. ભુખ લાગતી નથી. મગજ ભ્રમિત રહે છે. વગેરે ચિન્હો ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવાય છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને વારંવાર કસુવાવડથી કે સુવાવડની અજ્ઞાનતા

થી દર્દ રહી જતાં અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે. આ પ્રસંગે અંતરાય નિયમિત, શુદ્ધ અને ન આવતો હોય આવી શકે તે માટે જૂદા જૂદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) રાતી હીરાબોળ અને એળીયો સમ ભાગે વાટી ૨ *માસો ચૂર્ણ પાણીમા કે દૂધમાં પીવું.

(૨) રાતી હીરાબોળ, એળીયો, લીંરીંગણીનાં બીજ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્ર ગાળ ચુર્ણ કરી તેની જૂના ગોળ ગોળી વાળી પાણીમાં ખાવી.

(૩) **મેદવાળી સ્ત્રીને** પ્રથમ મેદ મટાડી પછી અંતરાય ન આવે તો અંતરાય લાવવાના નીચેના ઉપાય કરવા.

(ક) ત્રીફળાં અને ગળોનો કવાથ લોહભસ્મ નાંખી પાવો.

(ખ) પાણી અને મધ વિષમ ભાગે એકત્ર કરી પાવું.

(ગ) આખે શરીરે ધતુરાનાં પાનનો રસ મર્દન કરવો.

(ઘ) પીંપરનું ચુર્ણ હમેશાં મધ સાથે ચટાડવું.

(ચ) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ તામ્રભસ્મ, શુદ્ધ લોહભસ્મ અને બંગભસ્મ સમાન ભાગે લઈ; આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી, ખુબ ઘૂંટી બબે રતિભારની ગોળીયો કરી, એકેક ગોળી હમેશાં મધ અને પાણી સાથે સેવન કરાવવી (ખાવી).

(૪) કડવી તુબડીનાં બીજ, શુદ્ધ કરેલો નેપાળો, લીંડ

* માસો એટલે ૬ રતીભાર

પર, મીંઢીળ, ગોળ જુનો, દારૂની નીચે રહેલો કદડો અને
ખાર બધાને થોરના દુધમાં વાટી એકરૂપ કરવાં પછી રૂના
લમાં રાખીને તે ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી અટકાવ આવશે.
ગર્ભાએ તે વાપરવાની મના છે, કેમકે તેથી ગર્ભપાત થાય.

(૫) ન્યુનાર્તવ–(અંતરાય ઓછો દેખાતો હોય તે) નો
પાય––અંતરાય દેખાય તે દિવસથી તલના ખોળને પાણીમાં
ાટી સવાર સાંજ પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવું અને એક તોલો
લને વીશ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાણી પાંચ તોલા રહે ત્યારે
ાઇ દેવું. તેમ દીવસમાં બે વાર સવાર સાંજ પાવું. એ રીતે
ંતરાયના ચાર દિવસ કરવું.

(૬) પીડિતાર્તવ––અટકાવ આવતાં દુખાવો થતો હોય
ો હીરાબોળ અને એળીયાની ગોળીયો બબે વાલની દીવસમાં
ાર વખત પહેરાવવી અને ખવરાવવી.

(૭) સાટોડીનું મૂળ લઈ છાલ સુદ્ધાંત રાખી ઉપર સાત
પટ એળીયાના દઈ સીંદોરના પ્રવાહી પાણીમાં બોળી સુકાવા દઈ
ફરી સીંદોરમાં બોળી એમ ત્રણ ચાર વખત કરી આ સળી ગુહ્ય-
સ્થાનમાં પહેરાવવી. એથી એક બે કલાકમાં અંતરાય આવશે.
ગર્ભની શંકાવાળાએ આ પ્રયોગ કરવાનો નથી. કારણ ગર્ભપાત
થઈ જાય.

(૮) અંદ્રાવણાં અગર તેનાં મૂળ લઇ દેવતા ઉપર નાંખીને
ઉપર ગોળો કે બીજું સંપૂટ થાય તેવું માટીનું વાસણ ઢાંકી
ઉપરથી તેની ઠીબને કાણું પાડી તેમાં ભુંગળી મૂકી તે ભુંગ-
ળીનો બીજો છેડો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખી ભુંગળી વાટે ધુમાડો લેવો
એમ ત્રણ વખત કરવાથી રક્તસ્રાવ થયે. આ પ્રયોગથી પ્રસવ
પહેલાં જે સ્ત્રીને કાચી વીણ આવતી હોય તેને વીણ વધી છોરૂ

અવતરે છે. પરંતુ તેમાં વીણ વધે કે તુર્ત ધૂમાડી બંધ કરવી જોઇએ, નહિ તો બાળકને નુકશાન થાય છે.

(૯) કડવી તુબડીનાં બીજ, નેપાળાનાં બીજ, લીંડીપીપર, ગોળ, દારૂનાં ફીણ, જવખાર, મીંઢાળનાં બીજ એ સર્વનું ચુર્ણ કરી થોરના દૂધ સાથે ઘુંટીને રૂના પોલમાં પોતું કરી તે પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી તત્કાળ ઘણા દિવસથી બંધ થઇ ગયેલ અંતરાય આવે છે.

(૧૦) અંદ્રાવણાનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસી તેનો કપડાપર લેપ કરી તેનો વાટો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી અંતરાય આવે છે

(૧૧) અંદ્રાવણી અને કાલીંગડી જેને ફ્રેરચોલી કહે છે તેનો ધૂમાડો દેવાથી અંતરાય આવે મૂળ ન મળે તો ફળનો ધૂમાડો દેવો. ધૂમાડો દેતાં ભુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) અંતરાય બંધ થવાથી શરીરે દાહ થાય, માથાનો દુખાવો થાય, આંખે પીડા થાય તો—માથાને તાળવે કુંભારની માટીનો નિતાર (હાથ લુએલ માટી) ચોપડવી અને પગને તળીએ લીલ બાંધવી. કરીયાતું રાત્રે અગાસે પલાળી સવારમાં પીવું. આંખે ત્રીફળાનું પાણી છાટવું આથી મટે છે.

(૧૩) લોહીવા—હોય તો શંખજીરૂ અને સાકર છ માસા મેળવી ખાવાથી લોહી બંધ થાય છે

નષ્ટાર્તવ—અટકાવ આવતો જ ન હોય કે શકા પડતો દેખાતો હોય કે આવતો બંધ થઇ ગયો હોય તો નીચેના ઉપાય કરવા.

૧ માલ કાંકણા ? થી ૧ ભાર હમેશાં આખ ને આખાં ઘીમાં તળી શુદ્ધ કરી પાણીમા આપવાથી નષ્ટ થએલ આર્તવ ફરી આવે છે.

(૨) કપાસીયાનાં તેલમાં એલચી દાણા, જીરૂં, હળદર, સિંધવ એ એકેક માસો (બબ્બે વાલ) ઝીણાં વાટી કપડાથી ચાળી ઝીણાં કપડામાં પોટલી બાંધી દસ્તાનના ચોથા દિવસથી ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ રાખવાથી દસ્તાનનો ખુલાસો થાય.

(૩) રાઇ નાખેલા ઉના પાણીમાં અરધાથી પોણા કલાક સુધી કમરબુડ પાણીમાં બેસવું.

(૪) હીરાબોળ તોલા ૫, એળીયો તોલા ૧૦, કેસર તોલો દોઢ અને ગુલકંદ તોલા સાડા દસ-વાટી મિશ્ર કરી બબ્બે વાલની ગોળીયો કરી સાંજ-સવાર ખાવી.

(૫) હીંગ, સંચળ, સુંઠ, મરી, પીંપર, ભારંગ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી લગાર ગરમ પાણી સાથે પીવાથી અંતરાય આવે. એ ચૂરણ એક તોલો માત્રાથી પીવું.

(૬) એળીયો તોલા ૧૦, હીરાકશી તોલા ૭½, તજ તોલા ૫, એરંડીયું તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૫, ગુલકંદ તોલા ૨૦ એ સર્વ મીશ્ર કરી તેની બબ્બેવાલની ગોળીયો કરી સવાર-સાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય.

(૭) શુદ્ધ પાટીયો ટંકણ એક વાલ, એળીયો રતી ૧ અને ગુંદરરતિ એકની ગોળીયો કરી પાણી સાથે ખાવાથી નષ્ટાર્તવ મટે.

ઉપરની દવાઓ ઋતુ પ્રાપ્તિ માટે ખાવાની છે. જ્યારે તે ઉપરાંત સાથોસાથ પહેરવાની (વાપરવાની) દવાનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે તેથી આવી પહેરવાની દવાઓની હકીકત નીચે આપવામાં આવી છે.

[illegible]ગ, પીંપર, કડવી તુંબડીનાં બીજ, જવખાર,

દાંતીમૂળ, એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેમાં થોરનું દૂધ મેળવીને તેની વાટ કરવી, તે વાટ ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી આર્તવ આવે છે.

(૨) દારૂહળદર-એળીયો અને હીરાબોળની ગોળીયો કરી વાપરવાથી અંતરાય આવે છે.

પ્રદર.

આધુનિક સમયમા ગરમ અને અપથ્ય ખાણાં પીણાં વધી જવાથી તેમજ અતિ શૃંગાર અને શેઠાણીપણાને લઇને કુદરતી હવા-પાણી તથા કસરતનો લાભ ન મળવાથી સ્ત્રીઓમાં પ્રદરનો રોગ સામાન્ય થઇ પડ્યો છે. જેને લઇને સ્ત્રીઓના ફીક્કા ચહેરા, કામકાજની કમતાકાદ તથા વાતચિતમા નિરૂત્સાહ ઘણે ભાગે નિરખી શકાય છે. એકંદર સ્ત્રીવર્ગમાં પ્રદરનું દર્દ બહુ ભાગે વધી પડયું છે.

<u>પ્રદરના ભેદ અને લક્ષણો—</u>

પ્રદરના સાત ભેદ છે (૧) વાત પ્રદર, (૨) પીત પ્રદર (૩) કફ પ્રદર. (૪) વાતપીત પ્રદર. (૫) વાતકફ પ્રદર. (૬) પીતકફ પ્રદર અને (૭) વાત, પીત, કફ પ્રદર આ સાત ભેદ પડે છે. જેમા ત્રણે દોષના એકઠા હુમલાવાળો પ્રદર (સાતમો પ્રદર) અસાધ્ય ગણાય છે. મુખ્યત્વે તો પ્રદરના મોટા બે પ્રકાર પડી શકે છે. (૧) શ્વેત પ્રદર (૨) રક્ત પ્રદર.

પ્રદરનું દર્દ જેને લાગુ પડે છે તે સ્ત્રીની ગુહ્યેન્દ્રીમાંથી પ્રવાહી, ચીકણુ, લાલ, પીળા અગર ધોળાં પાણી નીકળે છે.

આ પાણીનો પ્રવાહ મિશ્રિત દૂધના જેવો સ્વચ્છ, ચીકણો હોય ત્યારે તે યોની માર્ગમાથી જ આવતો હોય છે તેમ સમજવું ઋતુ દેખાણાં ચાર વર્ષ થયાં હોય અને ગર્ભાધાન થયું ન

ય ને પ્રદર હોય તો ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ છે તેમ જાણવું. ળમુખ સોઝેલું અને ઉપર છાલાં પડેલાં હોય છે. અને કમળ મ ઉપર ચીકણો પદાર્થ વળગી રહે તો ગર્ભાશયમાંથી જે ાવ થાય છે તે વધારે ચીકણો હોય છે. ગર્ભાશયના જીર્ણ રમથી થએલું, અગર કમળકંદના ક્ષતથી થએલું પ્રદર બહુ શ્કેલીથી મટે છે. આ પાણી વખતે પીળાશપર, કવચિત ોલાશપર, કવચિત ગુલાશપર અને વખતે ચિકાશપર હોય છે. ાંબા વખતના પ્રદરને લઈ કસુવાવડ થાય છે. પ્રદરથી સ્ત્રીની મર દુખે છે, માથું ચસ્કે છે અને મન બેચેન રહે છે. પ્રદરનું ાણી વખતે પાતળું અને વખતે ઘાટું પણ હોય છે.

અસાધ્ય પ્રદરમાં મધ જેવું, ઘી જેવું, હરતાળના પાણી જેવું, હાડકાં-ચરબી-મેદ કે ઝાડના રસ જેવું, ગંધભરેલું લોહી હે તે અસાધ્ય પ્રદર સમજવો.

પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો—

અત્યંત મૈથુન, ટુંક ટુંક સમયમાં ગર્ભાધાનનું થવું, લાંબો વખત બાળકને ધવરાવવું, નબળાઈ, દારૂનું વ્યસન, કસરત ન કરવાથી, મલિદા ખાઈ બેસી રહેવાથી, ગર્ભાશયના દીર્ઘ વરમથી, કમળકંદના ક્ષતને લીધે, કૃમીને લઈને, યોનીમાં પાક થવાથી, પાંડુ રોગથી, નષ્ટાર્તવથી, ખરાબ ખોરાકથી, શરીરમાં કોઈ પણ જીર્ણ રોગથી, બદહજમીથી અને શરીરની ક્ષિણતા વગેરે ઘણાં કારણોથી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે.

પ્રદરના સામાન્ય ઉપાયો—

(૧) રક્ત પ્રદર (લોહીવા) માં થોડા દિવસ થોડું થોડું એરંડીયું લેવું.

(૨) ગુલકંદ હમેશાં બે થી ચાર તોલા ખાવો.

(૩) મોટાં આંબળાંનો મુરબ્બો અમુક મુદત ખાવો.

(૪) અંજીર તાજાં ખાવાં, પીપળાની કે પીપરની પેપડી કે તેનો પાક ખાવો.

(૫) પાકાં ઉંમરાં ખાવાં, પાકેલા પીપળાનાં કુંપળીયાં ત્રણ ચાર દિવસ ખાવાં.

(૬) છ સાત દિવસ જાસુદનાં ફુલ છ–સાત, સવાભાર સાકર સાથે ખાવાં.

(૭) જીરૂં અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

(૮) બોર અને શીમગાનો ગુંદર ઘીમાં તળીને ખાવો.

(૯) બીલીનાં પાતરાં વાટી તેમાં સાકર નાંખી ભાંગની પેઠે ગાળીને પીવાં.

(૧૦) પાકેલા કેળામાં ફટકડી ½ તોલો મેળવી, ઘી સાકરમાં છૂંદો કરી આખા દિવસમા ત્રણ ભાગે તે છૂંદો ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે હમેશાં એકેક કેળાનો પ્રયોગ આરામ થતાં સુધી કરવો

(૧૧) કેસર તોલો ½, એલચી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, વાસકપુર તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૧, શંખજીરૂ તોલો ૧, એ બધાંનો ભુકો કરી તેમાંથી અરધે. તોલો ચુર્ણ લઈ તેને એક તોલા ઘી તથા એક તોલા સાકર સાથે મેળવી ખાવું અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૨) હરડાં, બેડાં, આમળાં, એ ત્રણ સરખે વજને લઈ તેમાંથી દસ તોલા કોરા માટીના વાસણમાં રાત્રે અરધો શેર પાણીમાં ભીંજવી, તે વાસણ અગાશીમાં કે છાપરે મૂકી રાખવું. તે પાણી સવારે ગાળી લઈ ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવું અને તે પાણી ગાળી લીધા પછી તેજ ત્રીફળાના વાસણમા બીજુ પાણી નાખવું. ઉપર પ્રમાણે

રાખી બીજે દિવસ પીવું. અને પાછું પાણી નાંખી ત્રીજે દિવસે પીવું. ચોથે દિવસે વસાણાં નવાં લેવાં. એમ કરવાથી રક્ત પ્રદર અમુક દિવસમાં મટી જશે.

(૧૩) હરડાં, બેહાં, આમળાં સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી એક તોલો ચૂર્ણ બે ભાર સાકર અને અઢી ભાર ઘીમાં મેળવીને ત્રણ ભાગે આખા દિવસમાં ચાટી જવું.

(૧૪) આસોપાલવની છાલ, નરમા (હીરવણ) નું મૂળ, આંબાહળદર અને ડાભનાં મૂળ એ દરેક એકેક તોલો લઈ ખાંડી ચટણી જેવાં કરી બાર તોલા ચોખાના ધોવરામણ સાથે રાત્રીએ પલાળો મૂકવાં. સવારમાં તેને ચોળી–મસળીને પાણી કાઢી લેવું. પછી તે પાણી ચાર તોલાને હિસાબે ત્રણ વખત દરેક દિવસ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં દરેક જાતના પ્રદર મટે.

(૧૫) ઉંબરાનાં ફળ તો. ૨ ખાંડી, તેમાં સાકર તો. ૧, અને મધ તો. ૧ નાંખી, ચાર તોલાનો લાડુ વાળવો. તે દિવસમાં ત્રણ ટંકમાં થઈને જમી જવો જેથી બધા પ્રદર મટે.

(૧૬) ઉંદરની લીંડીનું ચુર્ણ દૂધ સાથે પાવાથી પણ ત્રણ દિવસમાં પ્રદર મટે. (પણ તેમા આફરો લાવવાનો ગુણ છે માટે માફકસર ખાવું.)

(૧૭) આસોપાલવની છાલ તોલા ચાર, બકરીનું દૂધ તોલા ૩૨ અને પાણી તોલા ૩૨, એ ત્રણેનો ઉકાળો કરતાં પાણીનો ભાગ બળી જઈ દૂધ બાકી રહે ત્યારે તે દૂધ પાવાથી દરેક જાતના પ્રદર ત્રણ દિવસમા મટે.

(આસોપાલવના આવા ઉત્તમ ગુણને લીધે પ્રાચિન મહાત્માઓએ તેને અંગનાપ્રિય એટલે અબળાનો દોસ્ત એવો ખિતાબ આપ્યો છે.)

(૧૮) શંખજીરૂં અને સાકર મળી છ માસા રોજ ખાવું.

(૧૯) નાનાં ગુંદા (કટગુંદા) નો ભૂકો શેર ૧, ઘી શેર ૧, તીખા ૨।। ભાર એ ત્રણેનો આથો કરી અધોળથી નવટાંક સવારમા ખાવો.

(૨૦) ઉંદરની લીંડીયો, ધાવડીનાં ફૂલ, બીજોરાનાં બી એ સમાન ભાગે લઇ હમેશાં એક ટાંક ભાર પ્રમાણમાં સેવન કરે તો લોહીની નદી જેવો પ્રદર પણ મટે.

(૨૧) ડોશીડાળીયાનાં પાન તોલો અરધો, પાણીમાં વાટી માત્ર ત્રણ દિવસ સવારમાં એક વખત પીવાથી પ્રદર મટે છે.

(૨૨) ચોખાનું ધોણ તોલો એક, રસવંતી તોલો ૧, તાંદળજાનાં મૂળ તોલો અરધો, અને સાકર તોલો એક વાટીને સવારમા માત્ર એક વખત પીવુ આ રીતે ત્રણ દિવસ પીવાથી પ્રદર બંધ થાય છે.

(૨૩) બાવળના પરડા લઇ તેને વાટીને રસ કાઢવો. આ રસમાં પાણી નાખી ચોવીસ કલાક આછરવા દઈ તે પાણી નીતારી લઈ કુચો ફેંકી દેવો અને તે પાણી ઉકાળતાં તદ્દન પાણી બળી જાય તે પછી બાકી રહેલા સત્વમા બાવળનો ગુંદર મેળવી તે ખાવાથી પ્રદર મટે

(૨૪) લીલાગર-ભાંગ, બદામ ખસખસ, તીખાં અને ચણિકબાબ એ દરેક સમ ભાગે લઇ ચુર્ણ બનાવી વડના ક્ષીરમાં બબ્બે વાલની ગોળીયો વાળવી. દરદ મુજબ બબ્બે પહોરે કે સવાર-બપોર-સાંજ એકેક દેવાથી આરામ થશે. આ ગોળી પ્રમેહમાં પણ ફાયદો કરે છે. (લીલાગર-ભાંગનું ચુર્ણ કરવા પહેલાં તાવડી ઉપર જરા તપાવી લેવી. પણ તેમ કરતા ભાંગ બળી ન જાય તે ખ્યાલ રાખવો.)

દર માટે વાપરવાના ઉપચારો.

ઉપરના ઉપાયો ખાવાની દવાના છે. જ્યારે પ્રદર માટે તેના ાથે વાપરવાના ઉપચારો પણ થાય તોજ વાસ્તવિક ફાયદો ાઈ શકે છે. તેથી વાપરવાની દવાના ઉપચારો આ નીચે આપ-ામાં આવ્યા છે.

(૧) હરડાં, બેડાં, આંબળાં, એ ત્રણે મળીને તોલા દસ ેવાં, તેમાં હરડાંની અને બેડાંની છાલ, ઓરસીયા ઉપર પાણીની ાથે ઘસવી અને આમળાંની છાલને ખાંડીને લુગડેથી ચાળવી. પછી આ ભુકાને પાણીમાં નાખીને ખરલમાં ખૂબ પરતવો તે ામારે એક પહોર સુધી પરતવો. પછી ઘસેલ હરડાં, બેડાંને તેમાં ભેળવી વધારે પાણી નાખીને બશેર પાણી કરવું. પછી તેને. ચીનાઇ વાસણ (કે જેનું મોં પહોળું હોય તે) માં ભરવું. ત્યારબાદ વાંસની સળી પાતળી કરીને તે ઉપર સારૂં પીંજેલું રૂ લઈને ટચલી આંગળી જેવી જાડી વાટ ખુબ કઠણ કરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટો કરવી. ને તે બધી વાટો દવા ભરેલા ચીનાઈ વાસણમાં એક પહોર રાખવી. એટલે તે સારી રીતે પાણી ચુસી લેશે. પછી તે વાટને કાઢી એક પહોર છાંયામાં સુકવ્યા બાદ ગુહ્ય ભાગમાં વાપરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટ ચઢાવવાથી **ધોળો પ્રદર** મટી જાય છે. આવી સ્રીએ એક માસ સુધી પુરૂષ સમાગમ બંધ રાખવો.

જો **પીળો પ્રદર** હોય તો ઉપરના ત્રીફળાનાં પાણીમાં રતાજળી એક તોલો ઘસીને ઉમેરવી. પછી બીજી વિધિ ઉપર મુજબ કરવી.

જો **મધુ પ્રદર** (એટલે મધ જેવો પ્રદર) હોય તો ઉમરાનાં ફળ તોલો એક બીજ સહીત ખરલ કરીને ત્રીફળાના પાણીમાં

નાખવા પછી ઉપર મુજબ વિધિ કરવી અને જો શ્યામ પ્રદર હોય તો તે અસાધ્ય છે એમ સમજવું.

(૨) લોદર, ધાવડીનાં ફૂલ, મોથ, મોચરસ, બીલીનો ગર્ભ, સાકર, આંમળાં, દાડમનાં છોડીયાં, હરડાંની છાલ, વજ, એ બધું સરખે ભાગે તથા ફુલાવેલી ફટકડી ત્રણ ભાગ, બેડાંની છાલ બે ભાગ, અને કાંટાળું માયું ત્રણ ભાગ એ પ્રમાણે લઈને તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તે ચુર્ણની અરણીના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી પ્રદરવાળી સ્ત્રીને હમેશાં એકથી ત્રણ વખત દર્દના પ્રમાણમાં ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી ગમે તે પ્રકારનો પ્રદર મટે છે.

(૩) કડવું દૂધીયુ કે ઘીસોડું, કે કડવી તુંબડી, એ ત્રણ માથા ગમે તેનો ગર્ભ લઈ મગ મગ જેવડી ગોળીયો કરી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરાવવી અગર તેઓના રસમાં રૂનાં પોતા બોળી સુકવી રાખવા. અને પછી તે પહેરાવવાં, નો થોડાજ દિવસમાં ફાયદો દેખાય છે.

પ્રદરના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાવા તથા વાપરવાના સાદા પણ અકસીર અને લગભગ ખાત્રી કરેલા ઉપાયો ઉપર બતાવી ગયા પછી હવે આ રોગ માટે થોડા 'અમીરી' ઉપાય આપવા દુરસ્ત ધાર્યું છે. કેમકે શ્રીમંત શરીરને સાદા ઉપાયથી માનસિક શ્રદ્ધા ન થતી હોય તેમને આ ઉપાયો અકસીર થઈ પડે તેવા છે એટલુંજ નહિ પણ તેવા અનેક ઔષધથી પ્રદર ઉપરાંત ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે. જે સર્વ હકીકત પણ તેની સાથે સમજાવવામાં આવશે

<u>મદનમોદક ગુટિકા</u>—

હરડાં, બેડાં, આમળા, સુંઠ, મરી, પીપર, કાકડાશીંગી, કુટ, ધાણા, સિંઘાલુણ, કચોરો, તાલીસપત્ર, કાયફળ, નાગકેશર,

જમો, જેઠીમધ, મેથીદાણા, જીરૂં, શાહજીરૂં એ બધું સમ
ાગે લેવું. અને તેનાં એકંદર વજનની બરોબર લીલાગર ભાંગ
ાવી. આ ભાંગને ઘીમાં તળવી અને બાકીનું ચુર્ણ કરવું, પછી
ાંગના વજન જેટલી સાકર લઈ તેની ચાસણી કરી ઉપરની
ાધી વસ્તુનું ચુરણ નાંખી તેમાં તાજું ઘી, મધ, તજ, એલચી,
ાલ, તમાલપત્ર અને કપુર એ બધું પ્રથમની દવાઓના સમભાગે
ાખી તેની પાવલીભારની ગોળી કરવી. ને હમેશાં દર્દના પ્રમા-
ણમાં એકથી બે ગોળી સેવન કરવાથી પ્રદર મટે છે.

આ મદનમોદક ગુટિકા સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ ઉપરાંત દમ, સુકી ઉધરસ, અપસ્માર, આંચકી, ધનુર, હડકવા, ઉન્માદ રોગ, શૂળ, વાતરોગ, ખેંચતાણુ, મગજના વ્યાધિ, નિદ્રા ન આવવી, કટિશુળ, પીડિતાર્તવ, અત્યાર્તવ, જીર્ણ સંધિવા, હેડકી, અજીર્ણ અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તપ્રવાહ, સંગ્રહણી, ઉલ્ટી, ગર્ભાશયમાંથી થતો રક્ત પ્રવાહ, મસ્તકશૂલ, આર્તવરોગ વિગેરે માટે પણુ અક્સીર છે. તેમજ તે કામોત્તેજક પણ છે.

મેથીના લાડુ—

અજમો, એલચી, કપુર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુઠ, ચંદન, જાયફળ, જાવંત્રી, શંખજીરૂં, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, ત્રીફળા, (હરડાં-બેડા-આંબળાં) ધાણા, નાગકેશર, પીપર, મરી, મોથ, લવિંગ, શાહજીરૂં, સીંધાલુણ, સુંઠ, સંચળ, એ સર્વે એકેક તોલો લઇ તથા મેથી બાવીશ તોલા લઈ સઘળાંને ખાંડી બારીક કરી જુના ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ સવાર સાંજ અરધાથી એક ભાર ખાવાથી દરેક પ્રદર મટે છે. આ લાડુના સેવનથી પ્રદર ઉપરાંત જલંદર, સુતિકારોગ, ઉધરસ, ઝાડા તથા સુવાવડીના દરેક રોગ મટે છે. શરીર બળવાન થાય છે.

ખાધેલું જલ્દી પચે છે. આંખે આવતાં અંધારાં તથા કાનમાં થતો અવાજ મટે છે. નબળાઇ મટે છે, અને જલંદરના રોગમાં પણ ફાયદો કરે છે.

મોતીની ભસ્મ—

મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હીંગળો, બંગ ભસ્મ તથા ગાંજો લઇને મધમાં તેની વાલવાલની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી બબ્બે પહોરે આપવાથી પ્રદર મટે છે, આ ગોળીનો ઉપયોગ કરનારે પથ્યમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો પૌષ્ટીક પણ સૌમ્ય ખોરાક ખાવો

આ ગોળીથી પ્રમેહ, થતો ક્ષય, સંગ્રહણી, દમ, ઉધરસ, અગ્નિમંદતા, નામર્દાઇ, અશક્તિ વગેરે દર્દોમા પણ ફાયદો થાય છે.

સુંદરી સૌભાગ્ય પાક.

બાવળના પરડાનો રસ શેર ૧ તથા સતાવરીનો રસ શેર ૧ લઇ તેનો ઘન બનાવવો. પછી માવાની સાથે તેનો દાણો પાડવો. અને દાણાથી બમણી સાકર લેઇ તેની ત્રણ તારી ચાસણી કરીને તેમાં ગળો સત્વ, આંસોદ (અશ્વગંધા)નું ચૂર્ણ, તુલસીનાં બીનું ચૂર્ણ; રાસ્નાનુ ચૂર્ણ, રતાંજળીનાં બીનુ ચૂર્ણ, નાગકેસર, શંખાવળીનું ચૂર્ણ, પીંપળાની લાખ, રીસામણીનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, લીંબડાનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, એ દરેક તોલો એક અને એલચી, તજ, તમાલપત્ર, વંશ લોચન, લીંડીપીંપર, ધોળી દ્રાક્ષ, ખસખસ, વરીયાળી, તપખીર [તપકીર એટલે તમાકુ નહીં પણ ફરાળમાં શીંગોડાંનો લોટ (એરારૂટ) વપરાય છે તે] ચારોળી, પસ્તાં એ દરેક અરધો અરધો તોલો તથા બદામના મીંજ નં.૨૦ નું ચુર્ણ તૈયાર કરી તેમાં નાખવું, આ પાક સવારમાં બે તોલા ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું તો અઢી માસમાં સારૂં થાય છે.

ઘન બનાવવાની રીત એવી છે કે બાવળનાં પરડાં તેમજ ાાવરીનો જે રસ કાઢ્યો હોય તેને તેટલાજ નિર્મળ જળમાં એક; કરી ચોવીસ કલાક રાખી મૂકવું ને તે પછી ઉપરથી પાણી / કુચો ફેંકી દેવો. ને પાણી ચુલે ઉકાળવું. એટલે બધું પાણી ળી જવા પછી જે સત્વ રહે તે તેનો ઘન કહેવાય છે.

આ પાકમાં જે દવા નાખવાની જણાવી છે તે પ્રથમ સ્વચ્છ રી તેના વજન પ્રમાણે ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ કરી તૈયાર રાખવી ાને બદામનાં મીંજને જીણાં કાતરી રાખવાં એટલે ચાસણી ાવા પછી ખોટી થવું પડે નહિ.

ઘૃતફળ—

(૧) ઞ. હરડાં, બેડાં, આમળાં, જેઠીમધ, ઉપલેટ, ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, વરીયાળી, ઘઉંલા, રાતી સુખડ, ધોળી સુખડ, દાંતીમૂળ, જાઇનાં ફુલ, હળદર. કમળકંદ, હીંગ, સાકર, વજ, અંદ્રામણાનાં મૂળ, મોથ, કકુ. દારૂહળદર, અજમોદ, વાંસકપુર, રાસ્ના, વાવડીંગ, પીંપર, કાયફળ, ઉપરની દવા એકેક રૂા. ભાર અને શતાવરી તથા આંસોદ, બબ્બે ભાર લઇને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી ઘી તોલા ૬૪ દૂધ તોલા ૧૨૮ અને પાણી તોલા ૨૫૬ લઈ તે સર્વને એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળતા પાણી દૂધ બળી ઘી સિદ્ધ થાય ત્યારે ઉતારી તે ઘૃત સવાર સાંજ એકથી બે ભાર ગાયના નવટાંક દૂધમાં લેવાથી સંતતી થાય છે અને કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને દર મહિને આઠ દિવસ લેવાથી પુરે મહિને છોરૂ અવતરે છે. આ ઘી સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનાં બગડેલાં વિર્યને સુધારી સારો સંતતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

(ব) ઉપરનું ઘૃતફળ વાપરનારે તે લેવા પહેલાં— ব લોહભસ્મ વાલ ૧ અને પ્રવાલભસ્મ વાલ ૧ મધમાં ચાટી

જવા પછી તે ધૃતફળ તથા દૂધનું મિશ્રણ ઉપર પી જવું કે જેથી રક્તશુદ્ધિ થવા સાથે આ ઔષધી વિશેષ ફળપ્રદ થશે.

(૨) શીવણુ મૂળ, ત્રીફળાં, દ્રાક્ષ, કાસંદરો, આંબાહળદર, હળદર, ગળો, કાંટા શેળીયાનાં મૂળ, શતાવરી, સાટોડી, ફાલસાં, એ ઔષધો સમાન ભાગે લઇ બધાંથી સોળગણું પાણી નાંખી અષ્ટમાંસ પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં એક શેર ઘી તથા બશેર દૂધ નાખી તે દૂધ અને પ્રથમનું રહેલું પાણી બળી જાય ત્યાંસુધી ધીમે તાપે ઉકાળી ધૃત સિદ્ધ કરવુ. તે ઘી હમેશાં સવાર સાંજ પ્રકૃતિને અનુકૂળ એકથી બે રૂપીયાભાર લઇ, પચે તેટલા દૂધમાં મેળવીને પી જવું. આ ફળધૃતના સેવનથી ગર્ભાશય સંબંધી રોગો દૂર થઇ ગર્ભ રહે છે.

સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્થાન અને તેના ઉપાંગોના વ્યાધિયો ગર્ભ રહેવા દેતા નથી. તેવા જુદા જુદા વિઘ્નકર ઉપદ્રવો (રોગો) અને તેના ઉપાય સંબંધી ઉપર કહેવાઇ ગયુ છે તે પ્રમાણે રોગને ઓળખી તેને અનુકુળ ઉપાય કરવો. જેથી તે રોગ દૂર થાય છે પછી તેવા રોગથી મુક્ત થનાર સ્ત્રીઓને ગર્ભને ટકવા માટે ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે તો જુદા જુદા રોગ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો કરવાના હોય છે, તે આ નીચે આપીયે છીયે.

ઋતુ શુદ્ધિ—

(૧) જ પ્રથમ ઋતુ શુદ્ધ થવા સારૂ આંબા હળદર તોલો સાંધાલુણુ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧ (ખાંડનું બુરૂં લેવુ.) આ ત્ર ચીજો ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી સ્ત્રી રજસ્વળા થાય (એટ દસ્તાનમાં આવે) ત્યારે પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધ સવાર સાંજ અરધો અરધો તોલો તે ચૂર્ણ પાણી સાથે પી જ એ રીતે છ ટકમાં ત્રણ તોલા લઇ લેવુ.

ચોથે દીવસે સ્નાન કરીને નીચે પ્રમાણે ઔષધનું સેવન કરવું.

(ઘ) શીવલીંગી દાણા સાત, સાચાં મોતી સાત; શંખાળી (શંખપુષ્પી અથવા ઉંઘાકુલી) માસા સાત; મીશ્રી સાકર) માસા સાત, નાગકેસર માસા સાત, સફેદ જીરૂં માસા સાત, ધોળી રીંગણીનાં બીજ માસા સાત એ પ્રમાણે લઈ શીવલીંગી અને મોતી સિવાય તમામ વસ્તુનું સાથે ચુરણ કરવું, અને વસ્ત્રગાળ કરવું. તેનાં સાત પડીકાં બનાવી રાખવાં. પતિપરાયણ, તેમ સંતતિને માટે આતુર એવી સ્ત્રીએ પતિની આજ્ઞા લઇ પ્રથમ પોતાના દેવની પ્રાર્થના કરી એક શીવલીંગીનું બી ખાઈ જવું. અને તેના ઉપર એક મોતીનો દાણો દાઢવતી ખૂબ ચાવી વગળી મ્હોંની લાળ મેળવી ખાઇ જવો. પછી તૈયાર કરી રાખેલાં સાત પડીકાંમાંથી એક પડીકું ગાયના દૂધ સાથે પી જવું. જમવામાં માત્ર સાંઠી ચોખા (રાતી વરીના ચોખા થાય છે તે) અને દૂધ સાકર ખાવાં-બીજું કાંઇ ખાવું નહીં. આવો પથ્ય આહાર ઋતુ પ્રસંગે સાત દિવસ કરવો. આવી રીતે ત્રણ માસ સુધી દરેક માસે ઋતુના સમયમાં કરવાથી ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભાશયનાં વિવિધ દર્દો દૂર કરી ગર્ભ રહેવાના ઉપાયો—

(૨) અત્યાર્ત્તવથી છોરૂ ન થતાં હોય તો—ફળધૃત

રહેશે. એક વાર એમ કરવાથી ગર્ભ ન રહે તો બે ચાર ઋતુ સુધી એમ કરવું.

(૪) **અંતરાય ન આવવાથી અથવા ન્યુનાર્ત્તવથી ગર્ભ ધારણ ન થતો હોય તો**—(અ) કાળા તલ ટાંક ૯ તથા અજમા ટાંક ૬ લઈ તેને તલના તેલમાં તળવાં. તેમાંથી ટાંક બે ઋતુના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સવાર સાંજ દેવું. પછી પાંચમા દિવસથી (બ) વરધારો ટાંક ૧૪ તથા નાગ કેસર ટાંક ૬ લઈ ખાંડી મીશ્ર કરી તેમાંથી એકેક ટાંક ચુર્ણ દૂધ સાથે ઉકાળી હમેશાં બે ટંક પાવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ દેવું.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવ—વાળી સ્ત્રી હોય તેને-ધોળી ભોરીંગણીનું મૂળ દૂધ સાથે ઘસીને આર્ત્તવના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી પાવું. અને પાંચમા દિવસથી સાત દિવસ વરધારો તથા નાગકેસરનું મિશ્ર ઉપરના બ વિધિ મુજબ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૬) ખાખરાનાં બીજની રાખ તોલો ૧ અને શેકેલી હીંગ તોલો ½ પાણી સાથે મેળવીને આપવાથી પણ ન્યુનાર્ત્તવના વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સંતતિ થાય; પણ તે **મૃત-પ્રજા થતી** હોય તે તેને ઈગોરીયાનાં મૂળનું ચુર્ણ કરી દૂધમાં પાવું અગર ઈગોરીયાનાં મૂળને દૂધમાં ઘસીને તે દૂધમા પાવુ. આ પ્રમાણે ગર્ભના પહેલા મહિનાથી માંડી પ્રસવ થાય ત્યા સુધી દર આઠે આઠ દિવસ પાવું. આથી લાંબી આયુષ્યવાળી પ્રજા થશે.

(૮) **ગર્ભ સંભવ થતો ન હોય તો ગર્ભ ધારણ થવા માટે** કુંવારનું લાબરૂં લાવી તેમાંથી છાલ ઉતારી માહેના ગર્ભનો કટકો બે અઢી તોલાનો કાઢી તેના ઉપર મીઠું તથા

દર છાંટી નરણે કોઠે તે સ્ત્રીએ ખાઇ જવો. આ પ્રમાણે પંદર સ ખાવો. (કુંવારના સેવનથી મરડો થાય તો ઘી ચાટવું.)

(૯) વેકરીઓ, ચીમેડ, બળદાણા, એખરો અને ગોખરૂ સમ ગે લેવાં ને તેના એકંદર વજનથી અરધી મેથી લઇ તેનો ટ કરવો અને તે સર્વથી બમણો અડદની દાળનો લોટ લેવો. લોટનો ઘીમાં દાણો કરવો. પછી દોઢ શેર કે બશેર સાકર તથા રની દવા નાખી ગુટીકા-(ગોળી) તોલા ૧) ની વાળવી. તે જ બબ્બે ગુટીકા ખાવી, અંતરાય છ દિવસ પાળવી ને સાતમે વસ નહાવું. તેથી ગર્ભ રહેશે.

(૧૦) ઘોડાઆંસોદ રૂ. એક ભાર લઇ તેના કટકા કરી શેર ણીમાં ઉકાળવી. ને પાણી છ રૂ. ભાર રહે એટલે તે પાણી કલઈવાળા વાસણમાં ગળી લેવું ને તેમાં વાછડાવાળી એકરંગી યનું દુધ પાશેર નાખી આંસોદનું પાણી પી જવું. એ માણે એક મહિનો કરવું, આસોદનું પાણી ત્રણ ટંકમાં મળી છ ાર પીવું. એટલે દર વખતે બબ્બે ભાર પીવું. તેટલામાં અટકાવ ાવે તો આંસોદ બંધ કરવો અને અટકાવના દિવસમાં કાંઇ ઓ- ડ કરવું નહિ. પરંતુ નાહીને ઘરમાં આવ્યા પછી તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી નીચે પ્રમાણે ઓસડ કરવું જમીન ઉપર ફરતાં મતકની હગાર લઇ સુકવી વાટી ચાળીને એક તોલો લેવી, તેમા એક તોલો ગોળ નાખીને ચાર ગોળી વાળવી તે ચાર દિવસ સુધી એકેક લેવી એટલે જરૂર હમેલ રહેશે. પછી એ દવા કરવાની જરૂર નથી.

એક સંત પુરૂષના હસ્ત લીખિત શાસ્ત્ર-ગ્રંથમાં ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે નીચેના ઉપાયો બતાવ્યા છે.

(११) काळातिल, सुंठी, पींपर, मरी, भारंगी

गणी), गुड (गोळ) सर्व दवा बराबर लेकर काढा बनायके वीश रोज पीए तो सब रोग दूर होय, और पुत्र प्राप्ति होवे.

(१२) एक बीजोरानिम्बु के निकले हुवे तमाम बीज पीस कर जींस गौके वाछडा होय उनके दूधमें पीए. पुत्र हो जाय.

(१३) नाग केसर वाछडावाळी गाय के दूध में पी तो वांझणी भी गर्भवंती हो जाय.

(૧૪) પારશપીપળાનાં ફળ અને જીરૂં ખાંડી ચૂર્ણ બના પાણીમાં કે દૂધમાં પાવું તથા પથ્ય પળાવવું, તો સંતતિ થા

(૧૫) સીલાગર ભાંગ ૧ ભાગ અને કાંટાળું માયું ૪ ભા જીણાં વાટી તેમાંથી થોડી ભૂકી યોનીમા નાંખી સંગ કરવા અવશ્ય છોરૂ થાય

(૧૬) અંદરજવ, કેસર અને મધ સાથે મેળવીને જનનેન્દ્રી (યોની) માં લગાડવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૧૭) અંદરજવ અને સો વર્ષનું જીનું રૂ લઇ ગોળમાં ગોળી વાળી પહેરવાથી પણ ગર્ભ ધારણ થઇ શકે છે.

(૧૮) પુરૂષ-ગુહ્યેન્દ્રી ઉપર એખરાને પાણીમા વાટી તેનો લેપ કરી સંગ કરે તોપણ ગર્ભ રહે છે.

(૧૯) પીંપર, સુંઠ, મરી, નાગકેસર સમભાગે લઈ વાટી ઋતુસ્નાન પછી તુરત ઘીની સાથે ત્રણ દિવસ પાએ તે ગર્ભ ધારણ કરે.

(૨૦) નાગકેસર અને જીરૂં-સમાન ભાગે લઈ ઋ આવ્યાથી તેર દિવસ સુધી નીત્ય ચાર માસાભાર સેવન કરે જરનીનું દર્દ દૂર થઇ અવશ્ય ગર્ભ ધરે.

ફુળ–ફુળાદિની શક્તિ—

આર્યભૂમિ ઉપર કુદરતની એવી કૃપા છે કે તેને અષ્ટમા-સિદ્ધિ અને નવેનિધિ આંગણામાં જ છે. ખામી ફક્ત તેને ઓળખવાની છે. આવી જુદી જુદી વનસ્પતિ, ફળફળાદિ અને આડપાલાનો ઉપયોગ જો સમજપૂર્વક કરવામાં આવે તો કોઈ પણ દર્દ માટે પરાધિન રહેવું પડેજ નહિ. ઘણા શોધકો તો ત્યાંસુધી કહે છે કે જે દેશ ઉપર કુદરતની આટલી બધી મહેરબાની છે, જ્યાં આકડો, લીંબડો, તુલસી, પીપળો અને અરડુસો જેવાં જીવનવૃક્ષો છે ત્યાં રોગજ ન આવી શકે. છતાં અત્યારે આપણી અજ્ઞાનતાથી કેડે છોકરૂં હોવા છતાં ગામમાં શોધવા જવાની મુર્ખાઇ કરીએ છીએ.

અત્યારે આવા દરેક ઔષધોની બિના આપવાનો પ્રસંગ નથી; પરંતુ ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે થોડા ફળશકિતના પ્રયોગો આપવા દુરસ્ત ધાર્યા છે.

મદનફુળ—

મીંઢાળને મદનફળ કહે છે. લગ્ન પ્રસંગે વરકન્યાને હાથે મીંઢાળ બાંધવામાં આવે છે. આમાં ખાસ ગર્ભિત હેતુ રહેલો છે. તે નીચેના તેના ગુણ નિદર્શનથી સમજાશે.

મીંઢાળમાં ધાતુપુષ્ટીનો ગુણ છે. તે ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનમાં કેટલીક સ્ત્રીને ઝીણાં જંતુ થાય છે, કે જે વીર્યનું ભક્ષણ કરી જાય છે.આવા જંતુઓનો મીંઢાળ નાશ કરે છે. જેમ પારાની ઝેરથી જંતુઓ મરી જઈ ખરી પડે છે, તેમ મીંઢાળથી જંતુનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીના ભગમાં વાયુ હોય તો મીંઢાળ તેને હરી લે છે. ભગમાં માંસ તથા મસા હોય તો ગળી જાય છે. કારણ કે મીંઢાળનાં

બીજમાં સહેજ પોઈઝનનો ભાગ હોય છે. મીંઢાળનાં બીજની લોટની ગોળી પાણીમાં નાંખવાથી માછલાં થંભી જાય છે. મીંઢાળના રસનો લેપ માથામાં કરવાથી દોઢ કલાકમાં જુ તમામ મરી જાય છે. તેમજ લીલાં મીંઢાળ અનાજમાં નાંખવાથી અનાજ સડતું નથી. મીંઢાળ કડવું, ઉષ્ણ, મધુર, લેખન, લઘુ, રૂક્ષ વાંતિકારક, બસ્તીના કામમાં ઉત્તમ તથા હિતકારક છે. કફ, વાયુ, વ્રણ, શોષ, વિષ, અનાહ, સોજો, વિદ્રધી, ગુલ્મ, સળેખમ, કોઢ અર્શ તથા તાવ મટાડે છે.

૧ અ એક આખું મીંઢાળ નાનામા નાનું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું પછી લાપશીમાં પુષ્કળ ઘૃત (ઘી) નાંખી સાકર તથા તે મીંઢાળનું ચૂર્ણ બે ત્રણ કોળીઆમાં ખાઇ જવું. ઉપર બીજી લાપશી પેટ ભરીને જમવી. જમતી વખતે ઉંબરામાં બેસવું આ પ્રમાણે ચાર દિવસ આખું મીંઢાળ ખાવું, પાંચમે દિવસે અરધું, છઠ્ઠે દિવસે ત્રીજો ભાગ, સાતમે દીવસે ચોથો ભાગ અને આઠમે દીવસે પાંચમો ભાગ ખાવો. એમ ઋતુ પછી આઠ દિવસ ત્રણ માસ સુધી લેવું.

બ ઉપરની વિધિ કરવા ઉપરાંત ઋતુના ચોથા દીવસથી રૂદ્રનો શુંદર એક ભાર, અધોળ પાણીમા પલાળી રાખી સવારમાં સાકર તથા દૂધમા પાઇ દેવો. અગર રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર નાખી પાઇ દેવો. એમ પાછળના પાંચ દીવસ મીંઢાળના પ્રયોગ ઉપરાત કરવુ. પ્રથમ શુદર અને મીંઢાળ એ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાથી ગર્ભ રહેશે. જો શુદર પછી એકલો શુદરનો પ્રયોગ સોળ દિવસ સુધી ચાલુ રાખવો. શુંદર પ્રદર—અત્યાર્તવમા ઉત્તમ છે. ન પચે તો અનુક્રમે કાર્ય પટાડતા જવું. મીંઢાળ વતી (ઉલટી) કરે છે, માટે વાતો થાય ગભરાવું નહીં.

વાપરવા માટે મીંઢાળનાં બીજની ભુકીની ગોળીયો નીચે મુજબ બનાવીને ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી પણ ગર્ભ ધારણ થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

(૨) આ ઉપરાંત મીંઢાળ દૂધ અને સાકર સાથે પાવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૩) દૂધ સાકર અને કેસરની સાથે અગર કંસારની સાથે મીંઢાળનાં બીનો ભુકો તોલોરૂ ના પ્રમાણમાં નાંખી ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૪) ગોળ સાથે મીંઢાળની ભુકી માસા એકના પ્રમાણમાં નાંખી ગોળી કરી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી કમળ કોરૂં થઈ જોરમાં આવે છે. તેનું મુખ બંધ હોય તો ખુલ્લું થાય છે. બહુ પુષ્ટ સ્ત્રીને સાત દીવસે અને પાતળા શરીરવાળી સ્ત્રીને સાત દીવસને બદલે ત્રણ દિવસે અસર કરે છે. વળી ધાતુને પુષ્ટ કરે છે.

(૫) અંગત્રૂટ અને પેટશૂળ ઉપર—મીંઢાળને કાંજી (કાંજી એટલે જુદી જુદી ઔષધીયોને સોડવીને બનાવેલો ખાટો પ્રવાહી રસ વૈદ્યો તૈયાર રાખે છે તે) માં ઘસી તેનો દીવસમાં નવ દશ વખત નાભી એટલે ડુંટી ઉપર લેપ કરવાથી અંગત્રટ તથા પેટશૂળનાં દર્દોમાં આરામ થાય છે.

(૬) યોનીને મીંઢાળની ધુણી આપવાથી શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે. મીંઢાળ માટે એમ કહી શકાય કે—

ગર્ભ ધારણે મદનફળ, ખીરમાં આઠેક વાલ;
ચાર વાલ દે ગોળમાં, પહેર્યાથી દ્યે બાળ.
ખીરમા કે કંસારમાં, આઠ દિન પરમાણ;
ઓછાં દર્દે દિન ત્રણમાં, ગર્ભ ધરંતી જાણ.

કેળાંનાં પ્રયોગ—

કેળામાં કુદરતે લોહ ભરેલી છે. એટલે પ્રદર વગેરે ગર્ભાશયનાં દર્દોને મટાડવા અને ગર્ભાશયની પુષ્ટિ માટે તે ઉપકારક છે. કેળાંની ઘણી જાતો આવે છે. તેમાં ખાસડીયાં કેળાં સિવાયની બધી જાતો દવામાં વાપરવા જેવી છે. નીચે તેના જે પ્રયોગ આપવામાં આવે છે તેમાં કેળું વનપક મળે તો સારૂં. તેવી સગવડ ન હોય તો પછી પાકેલું લેવું.

(૧) ઋતુને ત્રીજે દિવસે કેળું એક લઈ તેને છાલ સુદ્ધાં ચીરી અંદર ગુંદર અને સાકરનું ચુર્ણ ભરી અગાસે મૂકી અગર તુલસી કયારાના મૂળમાં દાટી બીજે દિવસે કાઢી લેવું. આ કેળું ઋતુ પછી ચોથે પાંચમે અને છઠ્ઠે દિવસે એમ ત્રણ દિવસ એક કેળુ ખાવાથી ગર્ભ રહે છે. આ કેળાંનો પ્રયોગ ત્રણે દિવસ માટે અનુક્રમે રોજેરોજનો તાજેતાજો કરવો.

(૨) કેળું એક લઇ તેની છાલ કાઢી નાખવી, પછી તે આખા લોંદાને કપૂર તોલો ૧ અને વાંસકપુર તોલો ૧ ના ચુર્ણ સાથે કેળના પાંદડામાં વીંટાળી ઋતુના બીજે દિવસે સાંજે તુલસીના ઝાડ નીચે દાટી રાખવું અને એક દિવસ રાખી વળતી સાંજે કાઢીને ખરલ કરી તેની ત્રણ ગોળીયો કરવી અને ચોથા દિવસથી ત્રણ દિવસ પર્યંત એકેક ગોળી પ્રભાતમાં ખાવી એટલે ગર્ભ રહેશે.

પીપળાનો પ્રયોગ—

પીપળો એટલા માટે પવિત્ર અને પૂજ્ય ગણ્યો છે કે તેના સ્વામાં વિદ્યુત શક્તિ રહેલી છે. વળી તેના પાંચ અંગો ઔષધીયોના ભંડાર છે. જેમ કલ્પવૃક્ષ મનવાંછિત પુરી શકે

તેમ પીપળામાં સંતતિનું માગ્યું દાન દેવાની શક્તિ છે. તેથીજ શાસ્ત્રોમાં પીપળાને પાણી રેડવા-પ્રદક્ષિણા કરવા અને પૂજા કરવાને ફરમાવ્યું છે, કે જેમ કરવા જતાં સ્ત્રીઓ તેના પરિચયમાં સ્વાભાવિક રીતે આવી શકે. અને આ પ્રસંગે તેને પીપળાની હવાની વિદ્યુતશક્તિ પ્રજાવૃદ્ધિમાં ઉપકારક થઇ શકે. પંખીઓ (નર-માદા બન્ને) પીપળાના પેપડી પેટ ભરીને ખાવા પછીજ સંગ કરે છે. એવું જોવાયું છે અને તેમાં તેમની ભાવના નિષ્ફળ ન જતાં પક્ષીમાં ઓલાદ વધતી જોવાય છે. જેને આંગણે પીપળાનાં વૃક્ષ ઘણાં હોય તેને ત્યાં પુત્રનાં પગલાં બહોળાં હોવાના દાખલા પણ મળી આવે છે. એકંદર પીપળાના અંગોપાંગમાં પ્રજોત્પત્તિની તાકાદ છે. એટલું જણાવી તેના એક-બે પ્રયોગો આપીયે છીયે.

(૧) પીપળાની પેપડી રૂા. ૧ ભાર અગર કુણાં પાન (કુંપળીયાં) એક ભાર લઇ તેને વાટીને સંતતિની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્નેએ દૂધમાં પીવાં. સ્ત્રીને ઋતુ આવે ત્યારથી પાંચમા દિવસથી આઠમા દિવસ સુધી આ રીતે લેવાથી ગર્ભ રહે છે.

(૨) પીપળાની પેપડી છાયામાં સુકવવી. પછી દળાવી લોટ કરવો અને તેમાં ઘી તથા સાકર મેળવીને લાડુડી ચાર તોલા બનાવીને ખાવાથી ઘણી શક્તિ આવે છે. સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ અને કમરનો દુખાવો મટે છે તથા મોઢાનાં ચાંદા મટે છે.

(૩) પીપળાની પેપડી અગર કુંપળીયાં તોલો ૧ દુધ રૂા. ચાર ભાર, પાણી આઠભાર તથા ઘી બે રૂા. ભાર એ સર્વ એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળવું. જ્યારે તે ઉકાળતાં દુધ અને પાણી બળી જાય ત્યારે ઘી સિદ્ધ થયું સમજવું. પછી તેને નીચે

ઉતારી ઘી ગળીને પી જવું. આ પ્રયોગ અંતરાયના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ કરવાથી ગર્ભ રહે છે.

(૪) સુરબ્બો—એક પહોળા મોંની બરણીમાં પ્રથમ પીપળાની પેપડી અગર કુંપળીયાં પાથરી ઉપર દળેલી સાકરનો થર કરવો, તેના ઉપર ફરી પેપડી કે કુંપળીયાં પાથરવાં. પાછો તેના ઉપર સાકરનો થર કરવો; આ રીતે સમાય તેટલું પાથરીને તેને ઢાંકી મોં મજબૂત બાંધી છાયામાં એક મહીનો પડી રહેવા દેવા પછી તે સુરબ્બો ખાવા જેવો થઈ જાય છે. આ સુરબ્બો નાહ્યા પછી આઠ દિવસ ખાવાથી લાભ થાય છે. આ સુરબ્બો સ્ત્રી પુરૂષ બંને વાપરે તો સારો છે.

(૫) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચુર્ણ તોલો ૧, સાકર તોલા એક સાથે ફાકીને ઉપર દુધ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી પણ ફાયદો કરે છે.

<u>અશ્વગંધાનો પ્રયોગ—</u>

અશ્વગંધાને આસોદ પણ કહે છે તેની ગંધ અશ્વ (ઘોડા ના પરસેવાની ગંધ જેવી છે. તેથી તેને અશ્વગંધા કહે છે. તેના ગુણ ધાતુપોષ્ટીક, વાત હર, તથા ગર્ભધારક છે.

એક ભાર અશ્વગંધા પાશેર પાણીમાં ઉકાળી અડી જ ને ત્યારે ઉતારી લેવું તે કવાથ પાશેર દુધમાં પી જવો બા [illegible] સ્ત્રીને આ ઉકાળો એક માસ પાવાથી વા દૂર થઈ ગર્ભધારણ થાય છે આ પ્રયોગ ઋતુકાળથી એક માસ કરવાનો છે

<u>આખરાનો પ્રયોગ—</u>

આખરાનાં પાન અને બી બન્ને ગુણકારી છે. તેના બ

તપાપડો કહે છે. જમવાના પાતરાં પડીયા ખાખરાના પાનના વાનું કારણ પણ તેનામાં રહેલી તાકાદનો લાભ લેવાનું છે. ન્યાસી જે દંડ રાખે છે તેમજ જનોઈ (ઉપવીત) પ્રસંગે જે ડ આપવામાં આવે છે તે ખાખરાનો હોય છે. મતલબ કે ખાખરો એ બ્રહ્મદંડ (બ્રહ્માની લાકડી) ના સ્થાને છે.

(૧) ખાખરાનાં એકથી ત્રણ પાન શરીરશક્તિ અને કાઠાના પ્રમાણમાં દૂધમાં વાટી ઋતુના ચોથા દિવસથી ચાર દિવસ પીએ તો બળવાન પુત્ર થાય.

(૨) ખાખરાનાં બી (પીતપાપડો) ની રાખ કરી તેને હીંગ સાથે દૂધમાં વાટીને પાવાથી ગર્ભ રહે.

શીવલીંગીનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો દેખાવ શીવલીંગ જેવો હોય છે, તેથી તેને શીવલીંગી કહે છે.

શીવલીંગીનાં બી દુધમાં વાટી ઋતુ પછી આઠ દિવસ પાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બીજોરાંનો પ્રયોગ—

બીજોરાં લીંબુની એક જાત આવે છે તેનો બીજમાં ગર્ભાશયની પુષ્ટિનો ગુણ છે.

(૧) બીજોરાનાં બીજ ૧૫ થી ૩૦ ગાયના દૂધમાં પકવી તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી તથા બીજોરાનાં બીજના વજન જેટલું નાગકેસરનું ચુર્ણ મેળવી હમેશાં પાચ ટાંક ભાર ઋતુના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ સાકર સહિત પીએ તો ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૨) એરંડીનાં મીંજ તોલો ½ લઇ તેમાં બીજોરાનાં બીજ
ગ્રો ½ નાંખી ઘી સાથે ઘુંટી તેમાં દુધ મેળવીને ઋતુના પહે
થી ત્રણ દિવસ સુધી અત્યાર્તવવાળી સ્ત્રીએ પીવું કે જેથી
તુ શુદ્ધિ થઇ ગર્ભ ધારણ થાય છે.

પચારોની અનુકુળતાનું પ્રથક્કરણ—

ક્ષેત્રશુદ્ધિ અને ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે ઉપર ઘણા ઉપચારો ક
ાઇ ગયા છે. તેમાં કેટલાક ઉપચારોની સાથે તે કયા રોગ ઉ
નુકુળ છે તે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે. જ્યારે બાકી
યોગો માટે તેના ઔષધો વાંચી જઇને તથા દર્દીની શરી
કૃતિનો અનુભવ કરીને જેના શરીરમાં વાતરોગ હોય તેના મ
ષ્ણ ઔષધોના પ્રયોગો કરવા, અને જેને કોઠે ગરમી હે
તેમને શિત ઔષધોના પ્રયોગો કરવાના છે. મતલબ કે સેં
પ્રયોગો કંઇ એકજ દર્દીને અજમાવી નાખવા માટે હોતા ન
પરંતુ જૂદાજૂદા કોઠાને અનુકુળ પડે તે માટેજ સેંકડો ભિ
ભિન્ન ઉપાયો પૂર્વ મહર્ષિઓએ સિદ્ધ કરેલા છે તે ખ્યાલ
રાખી દવાનો વાસ્તવિક ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવાથી જ તે
સિદ્ધિ આપે છે.

પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગો—

ગર્ભની પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિને અંગે ઉપર પુષ્કળ કહે
ગયું છે. એટલે હવે ગર્ભાશય શુદ્ધ થવા પછી જેમને પુ
પુત્રી જે સંતતિની અભિલાષા હોય તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જ
જૂદા જૂદા મહાન વિદ્વાનોએ જે સંયોગો બતાવ્યા છે ત
નીચે આપવામાં આવે છે.

૧ ડૉ. એરીસ્ટોટલ કહે છે કે માબાપની જમણી બા

ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે અને ડાબી બાજુના ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્રી ઉત્પન્ન કરે છે.

૨ સરોદા શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે કે સ્ત્રી પુરુષના સમાગમ વખતે બન્નેની જમણી (સૂર્યની) નાડી ચાલતી હોય તે સમયમાં પુત્રપ્રાપ્તિ થાય છે અને ડાબી નાસિકા ચાલતી હોય તે વખતે પુત્રી પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩ ડાકટર એરીસ્ટોટલ બીજું પ્રમાણ એ જણાવે છે કે– સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનાં જમણાં અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્ર અને ડાબા અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્રી થાય છે.

નોટઃ—અંડ એટલે સ્ત્રીના ગર્ભાશયની બન્ને બાજુ એકેક નળી રહેલી છે, આ નળીના છેડે બદામ જેવા સ્ત્રીઅંડ હોય છે. આ અંડમાં રજ પેદા થાય છે અને ત્યાંથી તે નળીવાટે ગર્ભાશયમાં રજોદર્શન વખતે જાય છે. તે પ્રસંગમાં પુરૂષવિર્યના સંયોગથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

આ ઉપરથી ફ્રાન્સના ડાકટરોએ પુત્ર પુત્રીની પ્રાપ્તિ માટે ખાસ કાળજીથી એવી શોધ કરી છે કે, જેમને પુત્રની ઈચ્છા હોય તેવી સ્ત્રીનું પુત્રી અંડ (ડાબું અંડ) શસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું. એટલે પછી તેને પુત્ર પ્રાપ્તિનોજ અવકાશ રહે છે અને જેમને પુત્રીની ઇચ્છા હોય તેમનું જમણું અંડ એ રીતે કાઢી નાખવાથી પુત્રીનો જ અવકાશ રહે છે; જ્યારે સંતતિની ઈચ્છા વિનાની કેટલીક વેશ્યા સ્ત્રીઓ બન્ને અંડ કઢાવી નાખે છે, એટલે તેને સંતતિનો અવકાશ રહેતો નથી.

૪ ડૉ. સેન્ક કહે છે કે સ્ત્રીના ખોરાક ઉપર પુત્રપુત્રીનો મોટો આધાર છે. જે સ્ત્રીઓના પેશાબમાં સાકર ન જતી હોય તે પ્રાયઃ પુત્રનો જન્મ આપે છે. કેમકે પેશાબમાં સાકર જવાથી સ્ત્રીબીજ

બરાબર પક્વ થતું નથી. એટલે અપક્વ અને નબળાં સ્ત્રીબીજથી પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચનશકિત નિયમમાં લાવવા ઋતુ સમયમાં ઘણેાજ હલકેા ખેારાક સ્ત્રીને આપવેા અને પેશાબમાં સાકર જાય છે કે નહીં તેનેા તપાસ કરાવવેા અને સાકર ન જાય તેમ કરવું.

૫ એક વૈદિક માસિક કહે છે કે–૨ થી ૬ દિવસેામાં ગર્ભ રહે તેા પુત્રી અને ૯ થી ૧૨ દિવસેામાં ગર્ભ રહે તેા પુત્ર થાય છે.

૬ કેટલાએક વિદ્વાન કહે છે કે--ગર્ભ રહેતાં તુરત પુત્ર કે પુત્રી થતાં નથી, પણ ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ્યારે ગર્ભમાં અવયવ બંધાય છે તે વખતે નર અથવા નારીની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી સ્ત્રી, પુત્રની પ્રબળ ઇચ્છા કરે, તેવી આકૃતિનું ચિંતવન કરે અને સાદેા ખેારાક (પૌષ્ટીક નહીં) લ્યે તેા પુત્ર થાય છે.

૭ મા કરતાં બાપની ઉમ્મર જેમ વધારે મેાટી તેમ પુત્રનું પ્રમાણ વધે છે. પરંતુ તેમાં વધારેમા વધારે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ ૧૮ વર્ષ મેાટી ઉમ્મરનેા હેાય ત્યાં સુધી આ ગણિત પ્રમાણિક ઠરે છે.

૮ જે સ્ત્રીની માતા પુત્રીઓજ જણતી હેાય તેની દીકરીયેા પણ પુત્ર કરતાં પુત્રીઓ વધારે જણે. પણ પુરૂષ તે કરતા બળવાન હેાય તેા પુત્ર થાય.

૯ ડાક્ટર ટ્રેાલ જણાવે છે કે 'સ્ત્રીને ઋતુ આવ્યા પછી બીજાત્રીજા દિવસમાં ગર્ભ રહે તેા પુત્રી અને છઠ્ઠેના દિવસમાં પુત્ર થાય છે.'

૧૦ પ્રો. થુરી કહે છે કે—દસ્તાન આવી ગયા પછીના થોડા કલાકમાં અગર નજીકના દિવસમાં ગર્ભ રહેતાં પુત્રી અને છેટેના દિવસમાં પુત્ર રહે છે; કારણકે ઋતુકાળ નજીકના દિવસમાં સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય છે. તેથી પુત્રી થાય. અને વખત જવા પછી સ્ત્રીબીજ નબળાં પડે છે માટે ૬-૮-૧૦-૧૨-૧૪ અને ૧૬ રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૧ શ્રીયુત હીપોક્રેટીસ કહે છે કે—પુરૂષબીજ બળવાન હોય તો પુત્ર પ્રાપ્તિ અને સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય તો પુત્રી થાય છે.

૧૨ કોક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—અજવાળીયામાં -૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૧૫ એ પુત્રી થવાની તિથિ છે અને બાકીની તિથિ પુત્ર થવાની છે, અંધારિયામાં -૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૦)) એ પુત્ર થવાની તિથીઓ છે ને બાકીની તીથી પુત્રી થવાની છે.

૧૩ સોમ, બુધ, ગુરૂ અને શુક્ર એ પુત્રી પ્રાપ્તિના દિવસો છે. અને મંગળ, શની, રવિ એ પુત્ર પ્રાપ્તિના વાર છે.

૧૪ ઋતુ પછી ચોથી, છઠ્ઠી, આઠમી, એમ સોળમા દિવસ સુધીની બેકી રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે, અને એકી રાત્રીમાં પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય છે. આઠમી અને તે પછીની, રાત્રીમાં પુત્ર ઉત્તમ થાય છે.*



* ઇચ્છિત સંતતી મેળવવાના નિયમો સંબંધે વધારે માટે જુઓ મહોદામહોદય ભાગ ૧ લો.

બીજક શુદ્ધિ વિભાગ.

સંતાન પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિની અગત્ય જોઇ જવા પછી ક્ષેત્રના અંગે જે જે ખામીયો હોય તે સર્વ જણાવી ગયા છીયે તથા તેના ઉપચારો પણ વર્ણવ્યા છે. પરંતુ એક વાત કહી દેવી જોઇયે કે, સંતતિ પ્રાપ્ત ન થવામાં એકલી ક્ષેત્ર (સ્ત્રી) ની જવાબદારી હોતી નથી કેમકે ક્ષેત્ર સારૂં હોવા છતાં જો બીજક કસદાર ન હોય તો છોડ (પ્રજા) કયાંથી સારો થઇ શકે ? એક પ્રસિદ્ધ ચારણનો દુહો છે કે—

> ધરા બિન ધાન ન નિપજે, કણ બિન માહુ ન હોય;
> ઓઢા ઘેર જખરો, (જો) માથે હોથલ હોય.

એટલે કસદાર જમીન (ધરા) વગર અનાજ નીપજતું નથી; તેમજ ઉતમ બી (કણ) વિના વીર્યવાન (માહુ) પાક થઇ શકતો નથી. દાખલા તરીકે હોથલ પદમણી સ્ત્રી અને શુરવીર ઓઢાના યોગથી જ તેમનો પુત્ર જખરો દુનિયામાં પરાક્રમી થયો

આ ઉપરથી બીજક શુદ્ધિ માટે વિચાર કરવા જરૂર છે.

<u>સંતતી ન થવાનાં કારણ માટે સ્ત્રી પુરૂષની પરીક્ષા—</u>

જેને સન્તાન ન થતું હોય તેમા ક્ષેત્રની ખામી છે કે બીજકની ખામી છે તે નક્કી કરી તે ખામી સુધારવા માટે જો ખામી કર્વી હોય તો, સ્ત્રીને ન્હેરદર્શન થયા પછી પાંચમે દિવસે એ માટીનું કુંડું (ફુલ-ઝાડ વાવવામાં આવે છે તે) લાવવું. તેમા ખેતરની માટી ભરવી. અને એકેક મુઠી કાળા ચણા આ બન્ને માટી

ભરેલા કુંડાંમાં વાવણીની પેઠે છાંટી દેવા. પછી તે બન્ને જૂદાં જુદાં કુંડાં પૈકી એકમાં સ્ત્રી અને બીજામાં પુરૂષે સારી પેઠે માટી. પલળે તે પ્રમાણે પેશાબ કરીને તે બન્ને કુંડાં હવા પ્રકાશ મળે તેમ ખુલ્લાં સુકી રાખવાં. પછી તેમાં પાણી કે પેશાબ કરવા વિના. પડ્યા રાખવાંથી જે કુંડામાં ચણા ઉગી નીકળે તે કુંડામાં. પેશાબ કરનારમાં સંતતિબીજક છે તેમ સમજવું, ત્યારે જે કુંડા-માં ચણા બળી જાય તેમનામાં સંતતિ બીજકની ખામી છે તેમ કહી શકાય.

દેહનો રાજા

વીર્ય એ શરીરનું જીવન છે, દેહનું તેજ છે અને આયુષ્યની દોરી છે. એટલે વીર્ય એ દેહનો રાજા છે અને વીર્ય-ની શુદ્ધિ એજ સંતતિનું બીજક છે. વીર્ય વિનાનો દેહ નિઃસત્વ, નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય દેખાય છે. અને તેવા વીર્યહીન માણસોને કેટલાક બાયલા અથવા નામર્દ પણ કહે છે.

પુરૂષોમાં જન્મથી પુરૂષાર્થ ન જ હોય તેવા ઓછા દાખલા બને છે. જોકે કોઇને અંડ ન હોવાથી તે પુરૂષ કહેવાયા છતાં વ્યં-ઢળ (જેને અંડ નથી તેવો)ની ગણુતામાં પ્રથમથી દાખલ પડી જાય છે. એટલે તેવા કુદરતી નામર્દોને મર્દ કરવાની આશા રાખવી તે આકાશ કુસુમવત્ છે. જ્યારે વિશેષે કરીને પુરૂષો હસ્તદોષથી, અપથ્ય ખાણા પીણાથી કે અતિ શૃંગારથી નામર્દિને નોતરે છે. એટલે નામર્દિ ટાળવાના ઉપાયો બતાવવા પહેલાં તેવી નામર્દિને ઈરાદા પૂર્વક આવતી અટકાવી શકાય તે માટે જરૂરી સુચનાઓ કરવી જોઇએ; કેમકે દર્દ આવવા પછી ઉપાયો કરવા કરતાં, દર્દને આવતુંજ અટકાવવું તે વધારે ડહાપણ ભરેલું છે.

બાળલગ્ન.

અત્યારે ઘણા માબાપો રૂઢીને આધિન બનીને કે લ્હાવો લેવાની હોંસથી પોતાનાં નાનાં બાળકોને પરણાવી દે છે. આવા ઢીંગલા ઢીંગલીનાં લગ્નથી તે નિર્દોષ બાળકના શરીરનો રાજા (વીર્ય) નિઃસત્વ બને છે

નામર્દાઈમાં જેમ બાળલગ્ન જવાબદાર છે, તેમ કેટલાક ઉછૃંખલ બાળકોની હસ્તદોષની પ્રવૃત્તિ પણ તે માટે જવાબદાર છે. એટલે પહેલી તકે આપણે નિર્મળ વાતાવરણ અને બ્રહ્મચર્યના મહીમાનો પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા છે કેમકે મોટા ભાગે બાળકો અનુકરણ કરતાં શીખે છે. એટલે જો માબાપો કે ઘરના વડેરાઓ બ્રહ્મચર્ય તેમજ સાત્વિક વાતાવરણને જાળવવાની કાળજી રાખે તો બાળકો આડે માર્ગે ન ચઢી જતા દૃઢ મનનાં અને દીર્ઘાયુષી બને

ચા અને કોફી.

આપણા પુર્વજોએ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને પીવાની સખ્ત મના કરી છે શાસ્ત્રોક્ત રીતે પણ દૂધ અને પાણી સાથે પીવાથી નુકશાન થાય છે છતાં એનો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે ગરીબ અને તવંગર, બાળક અને વૃદ્ધ, સ્ત્રી અને પુરુષ. દૂધ-પાણીની મસાલાદી રૂપ ચા દેવીના ગુલામ બની ગયા છે [illegible] શોધવા જઈએ તો તેમ [illegible] ચાની [illegible] વધતો [illegible] પણ પહોંચ્યો [illegible] [illegible] [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible] કરી દે છે

ચાના વ્યસનની શરૂઆત શોખથી, દેખાદેખીથી કે ગજા ઉપરાંત કામ કરનારાને નવીન જાગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથી થયેલી લાગે છે. ઘડીભર માની લઈયે કે આવા ઉત્તેજક (માદક) પીણાથી લોહી તપી જતાં થાકેલા મગજને જાગૃતિ મળ્યા જેવું દેખાય છે ખરૂં; પરંતુ આ રીતે કુદરતી હદ ઉપરાંત લોહીને તપાવવાથી તે પાતળું પડે છે. અને પરિણામે આંતરડાં તેમજ જઠર નબળાં પડી તેથી બદહજમી થાય છે. ને લોહી પાતળું પડવાથી ધાતુ ક્ષીણ થાય છે.

કોફી પણ આવુંજ ઉત્તેજક પીણું છે. તેનામાં વધારે જાગૃતિ લાવવાનું બને છે. તેથી કોફીનો પણ ઘણો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેના લાભાલાભ માટે એક મુસલ્મીન વિદ્વાને કહ્યું છે કે—

કફ કટન બાદી હરન, ધાતુ ક્ષીણ બળહીન;
લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન.

એટલે કોફીમાં કફને તોડવા અને બાદીને હરવાનો એમ બે ગુણ છે, ત્યારે ધાતુનો ક્ષય કરવાનો, તાકાદ હરી લેવાનો અને લોહીનું પાણી કરવાનો એમ ત્રણ અવગુણ છે. તો કામ ચલાઉ બે ગુણને માટે ત્રણ અવગુણને નોતરૂં દેવું કે કેમ ? તે વાંચનારેજ વિચારી લેવાનું છે. પરંતુ એક વાત યાદ રાખવી કે શરીરનો આધાર લોહી ને ધાતુ ઉપર છે. એટલે જેના સેવનથી લોહીનું પાણી થઇ જતું હોય અને ધાતુનો નાશ થતો હોય તેવા ઝેરનો પ્યાલો મોંયે ધરવો હોય તો પછી ફીકાશ, અશક્તિ, નામર્દી, બદહજમી, દુખાવો, માથાનું ફરવું અને છેવટ ક્ષય-સંગ્રહણીની ફરીયાદ કરી શકાશે નહિ.

ચા અને કોફીના ગેરફાયદા માટે વૈદક શાસ્ત્રોમાં બહુ વિસ્તારથી વર્ણન કરેલ છે. અને તેમાં રહેલાં ઝેરનું પૃથક્કરણ કરી

બતાવ્યું છે.* પરંતુ આવી ઉંડી વાતમાં ન ઉતરતાં અત્રે જે તેનાં પરિણામ માટે ટુંકમાં કહ્યું છે તેથી ચેતી જવા ભલામણ છે.

તમાકુ.

શરીરને બગાડવામાં ચા-કોફી ઉપરાંત તમાકુ પણ એક ઝેર છે. તમાકુ એ હિંદની પેદાશ નથી; પરંતુ અમેરીકાના ટિબ્બકુ શહેરમાંથી આવેલી ઝેરી ચીજ છે, તેમ તેના નામ ઉપરથી પણ ખાત્રી થશે. જો તમાકુ જરૂરની હોત તો કુદરતે તેની ઉત્પત્તિ આપણા દેશમાં અનાદિથી કરી હોત. ફક્ત દવામાં તેનો ઉપયોગ વિષ પ્રયોગ તરીકે થાય છે. તેથી તે વપરાસની ચીજ ગણાય નહિ. તમાકુ સ્નાયુ શિથિલ કરનાર છે, પછી તેનો ગમે તે રીતે ઉપયોગ થતો હોય. અત્યારે તેનો ઉપયોગ લોકો સળગાવીને ધુમાડા ખેંચવામાં, ચાવવામા, સુંઘવામાં અને દાંતે દેવામાં વ્યસન તરીકે કરે છે. પણ તે દરેક ઉપયોગ એકંદરે હાનીકારક છે. તે માટે લોકોકિત છે કે-" ખાય તેનો ખુણો, પીએ તેનું ઘર, અને સુંઘે તેના કપડા ત્રણે બરાબર " એ વ્યસનનો ખુલાસો ફજેતો કરે છે. "

એકંદર વ્યસન માત્ર શરીરને હાની કારક છે. છતાં આજકાલ શોખથી કે દેખાદેખીથી અથવા તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાની ખોટી લાલચથી ફસાઇને લોકો જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તેમ તેમ દરદોનો રાફડો ફાટયો છે કોકેન જેવી ઝેરી ચીજ પણ કેટલાક શોખને ખાતર વાપરીને અંતે ખુવાર થયા છે. અને થાય છે માટે કોઇપણ વ્યસનની પરાધિનતા ગળવી ઇષ્ટ નથી-

* [illegible] આરોગ્ય ભાગ ૧ લો જુઓ.

ઉપરના વ્યસનોથી અને અનિયમિત તેમજ અયોગ્ય ખોરા-
। સેવનથી અત્યારે દેશમાં મોટા ભાગે તાકાદ ખોવાઈ ગઈ છે.
ાંહે તે મેળવવાને દરેક મનુષ્ય ફાંફાં મારે છે. પરંતુ
ક તરફથી ગુન્હો કરવો અને બીજી તરફથી તેવા ગુન્હાની
ન ભોગવ્યા વિના છુટી જવું તે બની શકે નહિ.
રત એવી ઘેલી નથી કે આપણી આ ચોરી તેના ધ્યાન
હાર રહી જાય. કુદરત તો દયાળુ છે. એટલે કોઈપણ ગુન્હો
નારને તે ચેતાવે છે. ફરી ફરીને તેમાંથી બચી જવાને સાધારણ
ીથી સાવચેત કરે છે, છતાં તેને ન ગણકારતાં ગુન્હો કર્યા જ
ાયે તો પછી તેનાથી બચવાને કોઈપણ દવા કે પ્રયોગ અ-
ાજમાવવો તે કુદરતની હાંસી કરવા બરાબર છે.

વ્યસનો છોડવાના ઉપાય—

વ્યસનો એ વળગાડ છે. એટલે જેમ વહેમમાં પડેલાં માણ-
સોને પોતાનું ભાન રહેતું નથી તેમ વ્યસનમાં ઘેરાઇ જનારને
પોતાના દેહની કિંમત સુજતી નથી. વ્યસનથી તન (શરીર)
મન (બુદ્ધિ) ધન (લક્ષ્મી) એ ત્રણેની હાની થાય છે. છતાં
વ્યસનની પરાધિનતા મોહનું રૂપ લઈ લેવાથી તેને છોડવાની
મુશ્કેલી પડે છે.

વ્યસન છોડવા ઇચ્છનારે પહેલાં તો મનોબળ દૃઢ કરવું
જોઈએ, પોતાને ચોંટેલા વ્યસનથી પોતાના તન-મન અને ધનની
શું ખુવારી થઇ છે ? અને ભવિષ્યમાં શું ખોવાવું જોઇએ તે
દૃષ્ટિ સામે લાવીને તેના દુર્ગુણો તરફ હૃદયનો પાકો અણગમો
કરવો જોઇએ. તે પછી વિચાર કરવો કે વ્યસન એ જડ છે અને
હું ચેતન છું. તો જડનો તાબેદાર હું કેમ રહું ? આ રીતે આત્મ-

બળ જેમ જેમ ખીલતું જશે તેમ તેમ વ્યસન તેની મેળે બે ડગલાં પાછું પડવા માંડશે.

કેટલાક વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન ધીમે ધીમે ઓછું કરવાની ધારણા રાખે છે. પરંતુ તે રીતે સ્નેહ છુટી શકે નહિ. કોઈના સાથે નાતો-સંબંધ થયો હોય તે પછી નાલાયક જણાય છતાં સાથે રહેતાં સુધી તેવો સ્નેહ છુટી શકતો નથી; કેમકે આંખ ની શરમ પહોંચે છે. તેવીજ રીતે વ્યસનને પરવશ પડેલા વ્યસની જ્યાંસુધી એક વાર પણ તેના સંગમાં રહે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે ઘટાડવાની આશા રાખવી નકામી છે.

એકાએક વ્યસન છોડી દેવામાં પ્રથમ શરીરમાં સુસ્તિ થાય છે, ઢીલ લાગે છે, માથું ફરે છે, પેટ ચડીને ઝાડા થાય છે, વગેરે ઘણાં ચિન્હો દેખાય છે. તેનું કારણ એજ છે કે લાંબા વખતની ટેવથી શરીરમાં ફરતુ લોહી તેવા વ્યસનના ઝેરથી એકતાર થઈ ગયું હોય છે એટલે જેમ રાંટો થયેલ જોડો સરખો કરીને પહેરતાં ઉલટો ડંખે કે કઠે છે તેમ વ્યસનની ચીજ ન મળવાથી લોહીની ગતિમાં ફેર પડે છે. તેનો તપારો ઓછો થવા માંડે છે. અને હમેશનુ ટેમ્પરેચર બદલાય છે. તેથી જેમ ઋતુ ફરે વખતે ઘણાને સળેખમ-તાવ વગેરે રોગચાળો વધેલો દેખાય છે તેમ નિત્યના વપરાશમાં ફેરફાર થવાથી લોહી-સ્નાયુ વગેરે દરેકને તેની અસર જણાય છે. અને જેમ કોઈ તપસ્વીને ચળાવવાને દેવ દેવીઓ મહેનત કરવાની વાતો સંભળાય છે તેમ વ્યસનને ચલાવવાને આ શરીરના વિકારો આમદ કરે છે. આવે વખતે જો બે ચાર દહાડા નાખવામાં આવે તો નક્કી તેટલા દહાડાં શુદ્ધ લોહીનું જોર વધી જવા પછી તે ઝેરી વ્યસન મનુષ્યનું એક કાંઈ કરી શકતું નથી.

જે વ્યસન છોડવામાં મનના વિકારો વશ ન રહે તો ઉપર

રવાથી વ્યસનનું જોર ચાલી શકતું નથી. જૈનોમાં ગમે તેવા વ્યસનો છતાં ઉપવાસ કરી તેઓ વ્યસનને છોડી શકે છે. તે જો ધારે તો બીજે દિવસથી તેના ગુલામ થતા બચી જાય, બીજા જે ઉપવાસના વ્રતને પાળવા જેટલી હિંમત વિનાના હોય કે ઉપવાસથી અજ્ઞાન હોય તેવા કેવળ પાણી કે ફળ ઉપર થોડો વખત કાઢશે તો વિકારો ઉપર જરૂર જય મેળવી શકશે.

આવાં વ્યસનોમાં દારૂ અફીણ વગેરે કુટેવો બંધ કરીને નીચેની ગોળીનું દશબાર દિવસ સેવન કરવામાં આવે તો, તે તેવા વ્યસનીની પરાધિનતા છોડાવી શકે છે. આ રીતે જ્યારે પાંચ સાત દિવસે દારૂ-અફીણનો પ્રેમ છેક છુટી જાય પછી આ ગોળી ધીમે ધીમે ઘટાડી પાંચ છ દિવસમાં તેની પરાધિનતા પણ કાઢી નાખવી કેમકે તેમાંનાં મિશ્રણો પણ ઝેરનું ઔષધ ઝેર જેવાં છે એટલે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ ન પેસે તે ધ્યાનમાં રાખવું

<u>વ્યસનહર ગુટીકા—</u>

કરેણનાં મૂળની છાલ, શુદ્ધ ઝેરકોચલાં, સંદરશોસ. અફીણ, ધતુરાના ફીંડવાનાં બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી મધમા અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકેક વ્યસનના પ્રમાણમાં વ્યસનીને આપીને ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું.

ચા અને કોફીના વ્યસનીયો માટે પીણા વિના ન ચાલે તો દુધનો કાઢો કરીને પીવો સારો છે. અને જો તેથી પણ તૃપ્તિ ન થાય તો ઉકાળામાં ચા કે કોફી ન નાખતાં કુવાડીયાનાં બીનું ચુર્ણ, કાળીજીરી કે તુળશીના પાનનું ચુર્ણ, નાખવાથી સ્વાદમાં-રંગમાં અને તલપમાં તેની ગરજ સારશે. અને એ ચીજો પરીણામે લાભપ્રદ નીવડશે.

કુવાડીયાનાં બી—ટોનીક છે. તેના સેવનથી ચામડીના દર્દો–ધોળોકોઢ (વીચર્ચિકા) ને મટાડે છે. હાલ જે કાફી તૈયાર ડબા વેચાય છે તેમા પણ કુવાડીયાના કચરાને કુ મારીને ભુંદ સાથે જોડાવી દઇ સોધું કરતા હોય તેમ કહેવ છે. પરંતુ એવા મિશ્રણથી તો બગડે બે (!) જેવું થાય છે. મા કુવાડીયાનાં બી જરા શેકીને તેનુ ચુર્ણ કાફીને બદલે વાપર સારૂં છે.

કાળીજીરી—કરીમનું જોર મટાડે છે, ગુદમના ગોળા દર્દમાં પણ આરામ આપે છે, જીર્ણ જ્વર મટાડે છે, ને તે પાચ હોવાથી અનુક્રમે ભુખ લાગે છે. પણ કાળીજીરીની ચા ક હોય તો ને ઉકળતુ પાણી નીચે ઉતરતી વખતે નાખવી પછી માથે તેને ઢાંકણું ઢાંકી પાંચ મિનિટ રહેવા દેવા વાપરવાથી કડવાશ લાગતી નથી ને ઉકાળાનો રંગ–સ્વાદ ભુલાયે છે

તુળશી—પાચક છે તેના સેવનથી તાવ કળતર વગેરે મટે છે. તુળશીનાં પાન લીલાં ન હોય તો તેના સુકાએલાં બી સાથે ચુર્ણ કરીને વાપરવાથી પણ તેટલોજ ફાયદો થાય છે.

<u>કુદરતી શક્તિનો ખજાનો</u>—

ઉપર પ્રમાણે વ્યસનો તજી દઈને કુદરતની કૃપા ઉપર જીવન ધર્યું જાય તો દારૂનું ભયંકર મરણ પ્રમાણ રહે નહિ. ... કે શહેરોનું મરણ પ્રમાણ વધારે રહે છે તેનું કારણ શહેરોમાં ચુખી હવા–સ્વચ્છ પાણી અને શાંત જીવન નથી, અને તેવા કૃત્રિમ જીવનને ટકાવવાના ખાણાં પીણાં, રહેણી કરણી ... અભિમાન પર વિનાશમાં ફસાઈ જવાથી પણું જીવન મરવાને ... જીવન ઓછું દેખાય છે

દેશમાંથી જેમ જેમ તાકાદ ઓછી થતી ગઇ તેમ તેમ કર્ત્રિમ તાકાદ આપનારાં ઔષધોનાં પાટીયાં ઠામોઠામ દેખાવાં લાગ્યાં છે. કોઈ 'શકિતસંજીવની' તો કોઈ 'શંઢત્વવિનાશક તેલ'ની વાતો કરીને તેવા નામર્દ થયેલ મનુષ્યોને મર્દ બનાવવાની આશા આપી રહ્યા છે. અને ઘણા મૂર્ખ લોકો તેમાં ફસાઇને પૈસાનું પાણી કરે છે. નામર્દી એ એવો છૂપો રોગ છે કે તેની ખુલ્લી ફરિયાદ થઈ શકતી નથી. એટલે આવા અજાણ્યા ઔષધોમાં મોંમાગ્યા પૈસા આપવા પડે છે અને તે છતાં તેમાં ઉલટા નાસીપાસ થઇને અકાળે મરણને શરણ થવું પડે છે; છતાં તેમાં 'ચોરની માનું કોઠીમાં મોં' જેવો ધંધો હોવાથી તેવી ખુવારી અટકી શકતી નથી.

તાકાદને માટે કુદરતે આપણને સર્વે સાધનો આપેલાં છે. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ વગર પૈસે જીવી શકે તેવી દરેક ઔષધીઓની વસાવટ ચોતરફ પથરાએલી છે. છતાં તેવી પ્રભુની કૃપાને ન ઓળખનારા આપણે રણવગડે ફાંફાં મારવાને દોડી રહ્યા છીયે અને કેડમાં દીકરો છતાં સીમમાં શોધવા જઇયે છીયે. આ મૂર્ખાઈ માટે કુદરત આપણને જરૂર હસતી હશે.

તમારા પાસે વગર પૈસે સ્વચ્છ પાણીનો પાર નથી, પાચક દ્રવ્ય તરીકે મીઠું પુષ્કળ પાકે છે સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ તો અહોરાત્રી પથરાએલાંજ છે. અનાજના એક કણમાંથી સહસ્ર કણ ઉત્પન્ન થઈ શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. દુધ, ઘી કે માખણ જેવી શક્તિ કોઇપણ દવામાં છેજ નહિ. છેવટ તે ન મળે તો તક્ર (છાશ) માં પણ અજબ ચૈતન્ય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે ભીષ્માજી કરતાં કોદરાની કિંમત ઉંચી આંકી હતી, તેમાં તત્વ સમજવા જેવું છે. શરીર એ પંચભુતનું પુતળું છે, એટલે તેમાં રહેલાં પાંચતત્વનું પોષણ મળ્યા કરે તો તેને ઘસારો ન જ લાગે ! ઝેરી પીણાથી તે પૌષ્ટિક તત્વો

ચાનો લોટ—

કેટલીક વખત સાત્વિક ખોરાક લેવા છતાં તેની કૃતિમાં લ થવાથી માંદગીનાં કારણો વધે છે. હાલમાં ઘણા ગામોમાં શીનથી ચાલતી ઘંટી દાખલ થવાથી તેવા ગામોમાં જેટલાં ર તેટલા દાકતર થઇ પડયા છે. આમ થવાનું કારણ એજ છે ખોરાકમાં તત્વાતત્વનો વિવેક જળવાતો નથી. સારૂં અનાજ ાવા છતાં તે સંચામાં દળાવવાથી તેમાં રહેલું સત્વ ઘણે ભાગે ળી જાય છે. બીજી તરફથી અનાજ ઉપર રહેલ ફોતરી કે જે ાટમાં થુલારૂપે હોય છે. આ થુલામાં પૌષ્ટિક તત્વ વિશેષ રહેલું ે. છતાં મોંની સુંવાળપને ખાતર તે કાઢી નાખવામાં આવે તો થી એવડું તત્વ ગુમાવેલું અનાજ ફાયદો ન કરે તે સ્વાભાવિક ે; છતાં આપણે આપણી ભુલ ન જોતાં ખોરાકને નીંદતા રહીને 'ભાવતું નથી' તેમ કહીયે અને જીભે સ્વાદ લગાડવાને ખાટા-તીખા સ્વાદો વાપરી ઝેરમાં ઝેર ઉમેરતા જઇએ તો હમેશના રોગી રહેવું પડે, તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

બ્હેનોના મંદવાડ—

આવી શ્રીમંતાઈના પરિણામે બ્હેનોના મંદવાડ બહુ વધી પડયા છે. અત્યારે ઉછરતી બાળાઓના મોં સામું જોતાં પણ દયા છુટે તેટલી ફિકાશ દેખાય છે. બાર વર્ષની બાળાની ચામડીમાં કરચલીયો પડે, ચાલતાં શ્વાસ ચડે અને નિંદ્રા ખોવાઈ ગઇ છે તેવી ફરિયાદો સાંભળવી પડે છે. તેમ થવાના શું કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આંકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને સુવાન સ્ત્રીઓનાં અકાળે મરણ થવાનો આંકડો બહુ ભયંકર છે. આ બાબતમાં પહેલા પ્રકરણમાં ઘણું કહેવાઇ ગયું છે અને સ્ત્રીઓના રોગો સુવાવડ વગેરે સંબંધનાં

ખાસ પ્રકરણો આગળ લખવાનાં છે તેથી તે માટે વધારે ન જણાવતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે બ્હેનોયે શ્રીમંતાઈમાં અંગ કસરતનો લાભ ગુમાવ્યો છે. હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખું શરીર કસાતું હતું અને જળાશયે જવાથી ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો હતો તે રહ્યો નથી. ઘરે દુઝાણું ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માખણની મજા સ્વપ્નમાં પણ સાંભરતી નથી. બે ઘડી સરખે સખીઓ મળી રાસડા રમતી ત પણ ભુલી જવાયું છે. જરા બહાર જતાં ગાડી કે મોટર જોઈએ, પગને સ્લીપર જોઈએ, તાપ શીત છત્રી જોઈએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઈએ આ માયકાંગલી માતાઓ પાસેથી શુરવીર પ્રજાના વારસાની આશા ક્યાંથી રાખી શકાય ?

ટુંકમાં ખાવા પીવામાં પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને બને તો ઉકાળેલું વાપરવામાં આવે તથા ખુલ્લી હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અંગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામાં આવે તો તેમાં જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અંશે આયુષ્ય વધી શકે છે.

જીવવાનો હક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક છે આવો હક પશુ પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્બાધ રીતે ભોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક સ્વત ગુમાવતો હોય તેમ દેખાય છે

પૂર્વકાળે મનુષ્યના આયુષ્ય બહુ લાંબા હતા. પરંતુ હાલમાં સો વર્ષ જીવવું એ મનુષ્યનો ખાસ હક છે તેમ શાસ્ત્રો [illegible]

રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમાં પણ ' शतम् · शरदं जियत एટલે ' તું સો શરદઋતુ જીવ ' એમ કહેવાય છે. જ્યારે જીવવાના હક્ક ભેાગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભેાગવનારા ઘણા દાખલા મળી આવે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય ભેાગવનારા મનુષ્યેા—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૯૯ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૯ માં દેહમુક્ત થયા હતા ,એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું રહ્યું.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈષ્ણવની વાર્તામા તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભેાગવ્યું હતું તેમ જણાવ્યું છે.

૩ દક્ષિણમાં રામાનુજ સંપ્રદાયના મુળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનેા પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડા ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યેા ને તેમનેા પુત્ર યેાગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યેા. (પ્રબંધ ચિંતામણી)

૫ હઝીરા પ્રગણામાં કહરાન નામનેા એક જાગીરદાર ઇસ્લામી મેાલવી ૧૨૫ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૦૯ ની સાલમાં મરણ પામ્યેા.

૬ ગુજરાતમાં વસેા ગામમાં એક નાયણ (હજામ)ની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ સુધી જીવી હતી.

૭ સને ૧૯૦૯ માં ઝાલેાદ તાલુકાના મેાલાણા ગામે એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉંમરે ખેતરમાં જઈ એક યુવતિ માફક કામ કરતી હતી તેવી નેાંધ મળે છે.

૮ ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની પારીસ શહેરમાં આવેલા ગેારી

નામના ગામમાં સને ૧૯૦૯ માં એક સોન્સીઆઆલ્વા નામની ૧૮૦ વર્ષની સ્ત્રી રહેતી હતી. તેમ જાણવામાં આવ્યું છે.

૯ ઇસમીનાડાયમંડ નામની હબસણ જેને પાછળથી વૃદ્ધ વયને લીધે ગુલામગીરીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવી હતી. તે ૧૩૦ વર્ષ જીવી હતી.

૧૦ મેરીમેગન નામની બાઈ હાયરલેન્ડમાં ૧૨૯ વર્ષની ઉમરે મરી ગઈ હતી. તેના મરણના બે વર્ષ અગાઉ તેની સ્મરશક્તિ બહુજ સતેજ હતી.

૧૧ કેપેરાઇનએમનર ૧૨૪ વર્ષની ઉમરે એબર્ડીનમાં સને ૧૭૫૨ માં ગુજરી ગઇ હતી.

૧૨ મેરીકેમરોન સને ૧૭૮૪ માં ૧૨૯ વર્ષની ઉમરે ગ્લાસગોમાં ગુજરી ગઈ હતી

૧૩ આર્ચીબાલ્ડ કેમરોન નામનો માણસ ૯૪ વર્ષ સુધી હાઇલાન્ડ લશ્કરમાં વાજું વગાડનાર તરીકે નોકરી કર્યા પછી ૧૨૨ વર્ષની ઉમરે ૧૭૯૧ નો સાલમા ફીથમા ગુજરી ગયો.

૧૪ ડોનેલ્ડકેમરોન નામનો માણસ સો વર્ષની વયે પરણ્યો હતો તે ૧૭૫૯ માં ૧૩૦ વર્ષની ઉમરે મરણ પામ્યો હતો.

૧૫ પ્રસિદ્ધ ક્રોમવેલ કલોક ૧૩૨ વર્ષ જીવ્યા હતા

૧૬ મોલ્વી ઇમામમુસલા ૧૩૦ વર્ષ જીવ્યો હતો તે, અને ૧૬૦૦ માં ૧૨૨ વર્ષની ઉમરે ૧૮ મી બંગાળી પાયદળ ટુકડીમાં મોલવી તરીકે કામ કરતો હતો.

૧૭ એન એલીસ ઓર્ફેન્ટપટનમ ૧૩૨ વર્ષની ઉમરે ૧૭૭૬ માં મૃત્યુ પામ્યા હતાં.

૧૮ અર્નોલ્ડમાં એક ડાક્ટરને તેના પુત્રો, પ્રપુત્રો, અને

ાત્રો મળીને ૯૫ માણસોનો પરીવાર છે. જેને સંભાળતાં શીમા હજુ હયાત બેઠાં છે.

ાત્મહત્યા—

ઉપર મુજબ છેક અત્યાર સુધીમાં પણ લાંબું આયુષ્ય ાગવનારા સંખ્યાબંધ દાખલા હિંદ અને પર મુલકમાંથી મળી ાકે તેમ છે, એ બતાવે છે કે આપણું આયુષ્ય પ્રમાણ પૂર્ણ નહિ ભેાવવામાં આપણે ખરેખર કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તીને આત્મહત્યા કરીયે કીયે. અત્યારના ગણિત ઉપરથી આ વાતની ખાત્રી થાય છે. કેમકે છેલા વસ્તીપત્રક પ્રમાણે, અમેરીકામાં મનુષ્યની સરેરાશ ઉમ્મર ૫૬ વર્ષ જીવવાની આવી છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં આવી ગણત્રીમાં ફક્ત ૨૨ વર્ષ જીવવાની સરેરાસ આવી છે. આ આંકડા હૃદયને કંપાવે તેવા છે.

મનુષ્ય જીવન કંઈ મોજ શોખ કે આત્મઘાત કરવાને માટે સરજાયેલું નથી; પરંતુ દેશનું પ્રજાધન આબાદ રાખવાની તેની ફરજ છે.

અમેરીકાના એક ડોકટર પોતાની Science of a new life નામની ચોપડીમાં લખે છે કે "એક સ્ત્રી પુરૂષના જોડલાંથી ૫૦૦ વર્ષમાં ૪૦ લાખ માણસનો પરિવાર પેદા થાય છે." આથી એક કુટુંબની જવાબદારી શું છે? તેનો ખ્યાલ આવી શકશે.

વિચારની નબળાઈ—

આપણામાં આવાં અકાળ મરણ માટે બહુ ભાગે આત્મબળની નબળાઈજ જવાબદાર છે. ઘણાને મોંયેથી એમ સંભળાય છે કે "પાંચમની છઠ્ઠ ન થઇ શકે" આ કહેવત બહુ ાવચારવા જેવી છે. મતલબ કે મુળ કહેવતનો ખરો અર્થ આપણે સમજી શક્ય નથી.

હકીકત એવી છે કે પાંચમ સુધીનું આયુષ્ય પ્રમાણ હોય તો છઠ્ઠ સુધી એટલે એક દિવસ વધારે જીવી શકાય નહિં. એ વાત ખરી માનીયે, પરંતુ અત્યારે તો આપણે પાંચમને બદલે ચોથે મરવાની ભુલ કરીયે છીયે અને તે છતાં આપણે આ કહેવતનો દુર ઉપયોગ કરીને કપાળે હાથ દેતાં શીખી ગયા છીયે.

તમે એટલો વિચાર કરો કે એક કોડીયું દીવેલથી ભરેલું છે, વાટ અને દીવેલ હજી પહોંચતાં છે, છતાં પવનના ઝપાટામાં તેનું રક્ષણ ન કરીએ તો હોલવાઈ જાય છે. આવે વખતે આપણે દીવેલ કે વાટને દોષ નથી દેતા, પરંતુ આપણી બેદરકારીના પરિણામે અકસ્માતથી દીવો હોલવાઈ ગયો છે તેમ કહીયે છીયે આ રીતે મનુષ્યનુ આયુષ્ય પણ બેદરકારીથી અધવચ્ચે તુટી જાય છે એમ જો આપણે સમજી જઈયે તો હાથે કરીને મરવાની ભુલ ન કરીયે.

આયુષ્ય કેમ તૂટે છે ?—

શાસ્ત્રમાં આયુષ્ય છ રીતે તૂટી શકે છે તેમ જણાવ્યું છે (૧) શસ્ત્રથી (૨) અગ્નિથી (૩) જળથી (૪) ઝેરથી (૫) રાજ્યદંડથી અને (૬) બેદરકારીથી.

આ ઉપરથી આપણે આ છ વાતથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. પોતાને હાથે હથીયારથી શીરચ્છેદ કરીયે કે બળતા અગ્નિમાં અગર પાણીમાં ઝંપલાવીયે તો તે મરણને નોતરું આપવા જેવું છે [illegible] છે તેને. [illegible] પરિણામે આયુષ્ય [illegible] છે

[illegible] પછી [illegible] અગત્ય છે [illegible] કહીયે કે અજ્ઞાનતાને લીધે [illegible]

મા રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે; છતાં આપણે એ તી સૂત્રને ભુલી જવાથી રોગથી ઘેરાઈ ગયા છીયે.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી ને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારશ, ચૌદશ (પાખી) વા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ ય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંગા ; રહે.

કેટલાક ભાઈયો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભારીને ઉલટા દી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સાફ ણું હોય તો કંઈ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેનાય વા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. બને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને ઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપ-ાસ કરવાથી જઠર ઉપર નવો ભાર આવશે નહિ. ને બગડેલા ળ સાફ થઈ જતાં પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે.

ાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાયો—

(૧) ધાતુ માટે જગતમાં દૂધ જેવો એકે ગૌણિક ઉપાય ી. દૂધ એ આ ચરિતું અમૃત છે. એટલે જો નિપાકી ગાયનું કહું દૂધ ગળી જાય તો તે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામાં સારો ઉપાય છે. કહેવત છે કે—"શેરૂનો સ્વાદ રંડીનું ન ભાવે ા" એટલે જેટલી દૂધની કિંમત એટલામાં કે તેટલી [illegible] ા પછી નથી રહેતી.

૨) જો આવી રીતે [illegible] દૂધની અસાયક ન [illegible]
ં દૂધ લઈ તે [illegible]
ા તેલ ૧, [illegible]

આવાં દર્દ માટે નીચેનો કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પહેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવો ભલામણ છે.

જેમ કોઈ પણ કપડું રંગવા પહેલાં તેને ધોઇને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ બહુ સુંદર અને તેજદાર ચઢે છે, તેમ રોગી શરીરના ઉપર કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે તેને સાદા રેચથી સાફ કરી લેવા અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો ભલામણ કરે છે; કેમકે તેથી મળશુદ્ધિ થતા ઉપચારની અસર સારી થાય છે.

ઉપવાસ—

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામાં દાક્તરો વીલાયતી મીઠું આપે છે અગર ક્યાલોમલ અને સેના આપે છે તેમ દેશી ઉપચારમાં એરંડીયું—કે હરડે અને સાકરનું ચૂર્ણ, અથવા શેકેલું કડુ (ભર્જીત) અગર નગોદર, સુંઠ અને સંચળનું મીશ્રણ (ત્રીવૃતાદિ ચુર્ણ) અથવા પાણીમાં મીઠું જેવા પ્રયોગો રોગ અને શરીર જોઈ અપાય છે. પરંતુ આ દરેક ઉપચાર ઉપવાસ એ શરીરશુદ્ધિ માટે સૌથી ઉત્તમ પ્રયોગ છે માટેજ કોઈપણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે કેમકે તેથી શરીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ બને છે અને વિકારો દૂર થવાથી [illegible] ધર્મમાર્ગમાં ચિત્ત ચોંટે છે.

અનેકોમાંથી [illegible]

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય દ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે; છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભુલી જવાથી રોગથી ઘેરાઈ ગયા છીયે.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી ઈને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારશ, ચૈાદશ (પાખી) અથવા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક ભાઇયો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભરીને ઉલટા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સારૂં કરવું હોય તો કંઇ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. અને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ કરવાથી જઠર ઉપર નવો ભાર આવશે નહિ. ને જામેલા મળ સાફ થઈ જતાં પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે.

ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાયો—

(૧) ધાતુ માટે જગતમાં દૂધ જેવો એકે પૈાષ્ટિક ઉપાય નથી. દૂધ એ આ સૃષ્ટિનું અમૃત છે. એટલે જો નિરોગી ગાયનું શેડકડું દૂધ મળી જાય તો તે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામાં સારો ઉપાય છે. કહેવત છે કે—" શેડનો સવાદ દોણે ન આવે દાદવા " એટલે જેટલી દૂધની કિંમત શેડમાં છે તેટલી દોણામાં પડ્યા પછી નથી રહેતી.

(૨) જો આવી રીતે શેડકડા દૂધની સગવડ ન બને તો પચે તેટલું દૂધ લઇ તેમા દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવું ને પછી ધોળી મુસળી તો. ૧, કાળી મુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો. ૧,

આવાં દર્દ માટે નીચેનો કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પહેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવા ભલામણ છે.

જેમ કોઈ પણ કપડું રંગવા પહેલાં તેને ધોઈને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ બહુ સુંદર અને તેજદાર ચડે છે, તેમ રોગી શરીરના ઉપર કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે તેને સાદા રેચથી સાફ કરી લેવા અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો ભલામણ કરે છે; કેમકે તેથી મળશુદ્ધિ થતાં ઉપચારની અસર સારી થાય છે.

<u>ઉપવાસ—</u>

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામાં દાક્તરો વીલાયતી મીઠું આપે છે અગર ક્યાલોમલ અને સોડા આપે છે તેમ દેશી ઉપચારમાં એરંડીયું–કે હરડે અને સાકરનું ચૂર્ણ, અથવા શેકેલું કડુ (ભર્જીત) અગર નસોતર, ગુઠ અને સચાગનું મીશ્રણ (ત્રીવૃતાદિ ચુર્ણ) અથવ પાનમાં મીંઢી જેવા પ્રયોગો રોગ અને શરીર જોઈ અપાય છે પરંતુ આ દરેક ઉપરાંત ઉપવાસ એ શરીરશુદ્ધિ માટે સાથે ઉત્તમ પ્રયોગ છે માટેજ કોઈપણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે કેમકે તેથી શરીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ બને અને [illegible] કરવાથી ઇન્દ્રિયો વશ થઈ ધર્મમાર્ગમાં ચિત્ત [illegible]

[illegible] હાલ શરીરના કોઈપણ રોગ મટાડવા [illegible] જ પ્રયોગ કરનારાં દવાખાનાં ઉઘડ્યાં છે [illegible] અસાધ્ય રોગો મટી જતા [illegible] દર્દોમાં ઇંદ્રિયનુ [illegible] [illegible] [illegible]

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય વૃદ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે; છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભુલી જવાથી રોગથી ઘેરાઈ ગયા છીયે.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી લઈને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારશ, ચૈાદશ (પાખી) અથવા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક ભાઈયો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભરીને ઉલટા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સારૂં કરવું હોય તો કંઇ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. અને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ કરવાથી જઠર ઉપર નવો ભાર આવશે નહિ. ને જામેલા મળ સાફ થઈ જતાં પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે.

<u>ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાયો—</u>

(૧) ધાતુ માટે જગતમાં દૂધ જેવો એકે પૈાષ્ટિક ઉપાય નથી. દૂધ એ આ સૃષ્ટિનું અમૃત છે. એટલે જો નિરોગી ગાયનું શેડકઢું દૂધ મળી જાય તો તે શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામાં સારો ઉપાય છે. કહેવત છે કે—" શેડુંનો સવાદ દોણે ન આવે દાદવા " એટલે જેટલી દુધની કિંમત શેડમાં છે તેટલી દોણામાં પડ્યા પછી નથી રહેતી.

૨) જો આવી રીતે શેડકઢા દૂધની સગવડ ન બને તો પચે તેટલું દૂધ લઈ તેમાં દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવું ને પછી ધોળી મુસળી તો. ૧, કાળી મુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો. ૧,

નરગંડી તો. ૧, મુગલાઇ બેદાણા તો. ૧, કૈાચાં તોલો ૧, એખરો તો. ૧, જાયફળ તો. ૧, નું મીશ્રણ કરી ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરેલું ચુર્ણ બાળકને તોલો ૦૧ અને પકવ ઉમરે એક તોલા સુધી તે ગરમ કરેલા દુધને નીચે ઉતારીને ભેળવવું. પછી તે થોડા વખત ઠરવા દઇ પીવું.

(૩) જાયફળ ટાંક બે અને મોચરસ ટાંક ત્રણનું ચુર્ણ કરી તેને જુનો ગોળ ટાંક છ લઇ તેમાં એકત્ર કરી તે મિશ્રણની એકવીશ ગોળીયો વાળવી. આ અકેક ગોળી હમેશાં સવારે લઇ માથે દૂધ પીવાથી ધાત જતી અટકે છે.

(૪) કાળા તલ તથા ગોખરૂ દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે અને નપુંસકપણુ દૂર થાય છે.

(૫) અશ્વગંધા (ઘોડા આંમોદ) તથા વરધારો સમ ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ બનાવી રાખવું અને દૂધ શેર ના કરી તેમાં એક ચમચી ઘી તથા ઉપરના ચુર્ણમાંથી અરધો તોલો ચુર્ણ નાખી પીવાથી ધાતુ ઘટ થાય.

(૬) બેમો ગુગળ, હિંગલો તથા હીરાબોળ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઇ કુવારના રસના એકવીશ પુટ દઇ ખરલ કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે તથ [illegible] પાણીમાં આપવી તેથી ધાતુની નબળાઇ ઘટે છે તેમજ [illegible] પ્રમેહ તથા [illegible] ચરકાનો વ્યાધ હોય તેને પણ ફાયદો કરે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાશ, [illegible] તથા [illegible] ખોરાક, બીડી, [illegible] એ ચીજો [illegible] નહિ.

કુદસીયો

(૭) [illegible] ; [illegible]

[illegible]

પુષ્ટી પામે ધાત, શરીરે પુષ્ટ થવાશે,
થાય અંગ બળવાન સપ્ત દીન સાત ખવાશે;
કહે પ્રાગજી એમ દરદથી બચશે દરદી,
કાંદા શ્વેત ઘી સાથ સેવશે જે નર હરદી.

એટલે-હમેશાં પાશેર સફેત ડુંગળીને પાશેર ઘીમાં ધીમી આંચે તળી સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૮) ઝેરકોચલું શુદ્ધ એક ભાગ અને લીલાગર શુદ્ધ બે ભાગ લઇ તેનું મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ દોઢવાલ લેવું ને ઉપર દૂધ પીવું તેથી નપુંસકતા મટે છે. આ ઉપરાંત જામરવામાં પણ આ પ્રયોગ ફાયદો કરે છે.

(૯) એક જાયફળ કોરી તેની અંદર પોળી કણેરનાં મૂળનું દુધ ભરી પછી તેના મોં ઉપર તે જાયફળને કોરતી વખતે કાઢેલો ગાળ દાબી તે જાયફળ પર ગોધમનો આટો ચઢાવી તેને ઘીના દીવાઉપર લાલચોળ થઈ જાય ત્યાંસુધી શેકવું. પછી ઘઉંના લોટનું પડ કાઢી નાખી જાયફળનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો કરવી અને દરરોજ સવારમા મધ સાથે એકથી બે ગોળી ખાવી અને ખોરાકમાં માત્ર ઘઉં, ચોખા, સાકર, એટલુંજ ખાવું. તેથી અત્યંત ધાતુ વધે છે.

(૧૦) મોર્ફીઆ (અફીણનું સત્વ) એકથી દોઢ ગ્રેન (ગ્રેન એટલે ઘઉભાર) અને કેસર રતી એક મિશ્રિત કરી ઘુંટી એક રતિ માત્રાથી દુધમા પીવું. દુધ પચે તેટલું વધારવું. તેથી ધાત જતી અટકે છે. અને તાકાત વધે છે.

(૧૧) ચોપચીની તથા અશ્વગંધા પાંચ પાંચ ભાર અને ઉંટકટાનાં મૂળ, સુંઠ, શતાવરી, કૌચાં, નરગંડી અને ઓખરો એ

સર્વ બબ્બે ભાર તથા રૂમીમસ્તકી એક ભાર અને સાકર તોલ
દશ લઇ તે સર્વનો ભુકો કરી તોલા ાા થી એક ઉપરના પ્રમા
ણમાં કઢેલા દૂધમાં મેળવી પીઇ જવું. તેથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૧૨) શુદ્ધ પારદને સોનાનાં પાનાં સાથે ખરલ કરવો અ
જ્યાં સુધી પારો પાનાં ખાઈ જાય ત્યાં સુધી પાનાં ઉમેરવાં. પ
તેની મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી માત્ર સવારમાં એક ગ
ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાક યોગ્ય લેવો ને કરી પાળ
આ ઉપાય ધાતુપુષ્ટિ માટે રામબાણ જેવો ઉત્તમ છે.

(૧૩) દોહરો.

ભાંગ અફિણીન કપુરને, વિષ કોચલાં સાર,
ચનિકબાબ સૌ ભેળીને, મધમાં ગોળી ધાર.
સાંજ સવાર એકેક લઇ, દૂધ, ભાત ઘી જમ્ય,
ધાતુ જતી અટકી જતા, શરીર થાય સુરમ્ય.

એટલે—સાઠ ભાગ સીલાગર, સાઠ ભાગ ચનીકબા
ચાર ભાગ અફીણ, વીશ ભાગ કપૂર, સાઠ ભાગ શુદ્ધ ઝેર કે
લાં એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી મધમા ચણા જેવડી ગોળીઓ વા
આ ગોળી એકેક સવાર સાંજ ટાઢા પાણીમાં લઇ ઉપર
પીવું તથા જમવામાં ઘી સાકર તથા ભાત લેવાં.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કરવો અને તે શરૂ હોય ત્યારે
દરે દીવસ [illegible] ટાઢા પાણીમાં દરરોજ બને વખત
[illegible] શુદ્ધ [illegible] ટાઢા પાણીથી પીવો અને પછી
[illegible] કરી [illegible] સેવન કરવું.

(૧૪) શુદ્ધ અભ્રક ભસ્મ, રૂપાનો વરખ, એલચી, [illegible]
[illegible], જાવંત્રી, કેસર, લીંડી, શુદ્ધ વછનાગ, [illegible]
[illegible] તોલો લઇને ભુકો કરી તેને [illegible]

ના રસમાં ખરલ કરી વાલવાલની ગોળીઓ કરવી. તેમાંથ.
ક ગોળી ગાયના દૂધમાં સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુ વધે છે.
ા પાળવી.

(૧૫) સુંઠ, કાળીમુસળી, ભોરીંગણીનાં બીજ, પીપર, લ-
ા, અજમો, સમુદ્રફીણ, નાગકેસર, કાયફળ અને કૌચાં સમ-
ગે લઈ તેનું ચુર્ણ કરી તેના એકંદર વજનથી બમણા ગોળમાં
ી સવાભાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવા-
ાં એકેક ખાવાથી ધાતુપુષ્ટ બને છે. આ પ્રયોગ ચાલે ત્યાં
ધી દર્દીએ ખાટું ખારૂં તથા તેલ મરચું ખાવું નહિ તથા બ્રહ્મ-
ર્ય પાળવું.

(૧૬) શુદ્ધ હિંગળોક અને કાળાં મરી સમભાગે લઇ ધ-
ુરાના રસમાં બાર પહોર ખરલ કરી પછી તેની જુવારના દાણા
જેવડી ગોળીયો વાળી એ ગોળી સવારમાં એકથી ત્રણ સુધી
ખાવી, અને તેના ઉપર અરધો શેર દૂધ પીવું તેથી પુષ્ટી થાય,
ાયુ જાય, તેલ મરચું ખટાશ હીંગ ન ખાવાં અને સંસારથી અલગ
રહેવું.

(૧૭) તુલસી (ફારસીમાં જેનું નામ રેહાન કહે છે) નાં
બીજ શે. ૧/૪ અને ઈસબંધ નવટાંક ખાંડી તેને ગોળમાં એકત્ર
કરી બોર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી સવારમાં એક એક
લઈ ઉપર દૂધ પીવું. તેનાથી ધાતુ ઘટ થાય છે અને ભુખ લાગે
છે. આ ફારસી પ્રયોગ છે.

(૧૮) દૂધ શેર ૧ માં સાબુચોખા રૂા ૧) ભાર નાંખી
ખીર કરવી. તેમાં સાકર નવટાંક, ઘી અધોળ તથા જાયફળ, જા-
વંત્રી અને લવીંગ પાવલી પાવલી ભાર અને કેસરનાં તાંતણા પાંચ
નાંખી રાત્રે સુતી વખતે પીવું.

(૧૯) રાજગરાના પાનની ભાજીના નવટાંક રસમાં ખાંડ અધોળ નાંખી પીવું.

(૨૦) ઉટકંટાની છાલનું ચૂર્ણ દશ ભાર, કૌચાં નવટાંક અને ધોળી મુસળી નવટાંકનો ભુકો કરી રાખવો. તેમાંથી રૂા ૧) ભાર લઈ દુધમાં ગરમ કરી સાકર મેળવી રાત્રે પીવો. (ઉટકંટાની છાલને છાયે સુકવીને ચૂર્ણ કરવું.)

(૨૧) ઉટકંટાની છાલનો ભુકો તોલો એક લઈ તેથી બમણા ગોળમાં મેળવી ખાવો અને તે ઉપર રૂા સવાભાર ઘી પીવું. આ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ધાતુ મજબુત થાય છે.

(૨૨) ઉટકંટાની છાલ અને કાંટાળા માયાં સમભાગે લઈ ખાંડી સાકર મેળવી અર્ધા_અર્ધાભારની ફાકી લઇ ઉપર દુધ પીવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

(૨૩) વાટકીમા દસ દાણા કાળા મરીનો ભુકો નાખી, ગાયનુ દૂધ અંદર દોવરાવી તુરત પીવુ. ૨૧ દિવસ પીવાથી નામર્દાઈ જાય અને ક્ષુધા લાગે. ખાટું ન ખાવું બ્રહ્મચર્ય એક મહિનો પાળવું.

(૨૪) દોહરો.

ધાન ભરી જતી હોય તો સાકર તોલા સાત,
[illegible] સાત,
[illegible] તોલો એક [illegible],
[illegible]

[illegible]

(૨૫) દોહરો

વડકુંપળ લઇ ટાંક બે ચીનાઈ સાકર સાથ
પ્રભાતમાં પ્રાશન કરે, અટકે વ્હેતી ધાત

એટલે—વડનાં કુંપળીયાં બે ટાંક તથા ચીનાઇ સાકર ટાંક એક મેળવીને સવારમાં લેવાથી ધાત જતી અટકે છે.

ધાતુ પૈષ્ટિકપાક.

ધાતુપુષ્ટિ માટે ઉપર જે ઉપચાર બતાવ્યા તે ઔષધોપચાર છે. જ્યારે તે ઉપરાંત પૈષ્ટિક પાક બનાવીને ખાવાથી પણ ધાતુ પુષ્ટ બને છે. ઘણાં કુટુંબોમાં શિયાળામાં પાક ખાવાનો રીવાજ પડી ગયો છે, તેનું પણ એજ કારણ છે કે તેથી શરીરને પુષ્ટિ મળે.

(૧) માળવી ગોખરૂ, એખરો, અશ્વગંધા, શતાવરી, ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, કૈાચાં, જેઠીમધ, મોટી કાંચકીના મીંજ, નાની કાંચકીનાં મીંજ એ સર્વે તાજાં અને સ્વચ્છ સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને ઘીનો કરમો દઇ તેને આઠ ગણા ગાયના દૂધમાં માવો કરવો. આ માવાને સાકરની ચાસણી સાથે ઢાળીને અઢી ભાર હમેશાં સવારે ખાવું અને પૈષ્ટિક ખોરાક લેવો.

(૨) એખરો, ગોખરૂ, બળદાણા, કૈાચાંનાં બી, ધોળી મુસળી, નાગકેસર, એલચી, ખસખસ, એ બધી ચીજ અઢી અઢી તોલા લઇ તેને ખાંડીને દૂધમાં કીટી કાઢવી. પછી સાકર શેર ૦॥ ની ચાસણી કરી તેમાં શે. ૧ અડદનો લોટ અને ઉપરની ઔષધિઓ નાખી હલાવી ઘી શે. ૦॥ નાખી તેના તોલા પાંચના વજનથી લાડુ વાળવા. આ એકેક લાડુ સવારે લેવો. ખટાશ ખાવી નહિ.

(૩) ગાજર શેર એક લઇ તેને કાપી પીતું કાઢી નાખીને ખમણી ઉપર છણી નાખવાં. પછી દૂધ શેર પાચમાં રાંધી માવો કરવો અને તે માવાને ગાયના ઘીમાં સાંતળી દાણો પાડવો. પછી બશેર સાકરની ચાસણી બનાવી તેની અંદર ગાજરનો શેકેલો માવો તથા તજ, જાયફળ, જાવંત્રી, અક્કલકરો, એ દરેક એકેક તોલો, અફીણ અરધો તોલો, કેસર વાલ ચાર, મરી (તીખાં), ધોળી મુસળી તથા કાળી મુસળી દરેક અઢી-અઢીભાર, ધાવડીનાં ફુલ, બદામ અને રૂમી મસ્તકી એ દરેક દશ-દશ તોલા અને સાલમ નવટાંક લઇ તેનું ચૂર્ણ ઉપરના પાકમા નાંખી બબ્બે રૂ. ભાર સુધીના લાડુ બનાવવા. તેમાથી એકેક ખાવો અને ઉપર દૂધ પીતું

(૪) નપખીર (આગરુ-શંખિાહનો લોટ) વિદારિકંદ, અડદના લોટ, જવનો લોટ, [illegible]નું ચૂર્ણ, એ સમાન ભાગે [illegible] સાકર અને ઘી નાખીને પુગઆ બનાવવી. પુરીએ [illegible] ખાઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

કામોદ્દીપન અને વીર્યસ્તંભન ઉપચારો

ધાતુની [illegible] માટે ઉપર [illegible] ગયુ છે તે ઉપરાંત [illegible] પણ [illegible] છે કે [illegible] વીર્ય [illegible] અને [illegible]

[illegible]

ળી એકથી બે સાંજે વાળુ પહેલાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું. આ
ટીકા કામોદ્દીપન અને વિર્યસ્તંભન છે.

(૨) એક કસદાર જાયફળ લઈ તેને કોરી તેમાં અફીણ
રવું, અને તેને એક લીંબુ લાવી તેને ડગળી પાડી તેમાં મુકી
ગળી બંધ કરી દેવી. પછી તેના ઉપર ચાર ચાર આંગળ
ઉંના લોટનો થર કરવો અને બરાબર ગોળો તૈયાર થાય એટલે
બેરના કોલસામાં શેકવો. ગોળો શેકાઈને લાલચોળ બને એટલે
ાઢી તેને ઠંડા પડવા દેવો. પછી તેમાંથી જાયફળને બહાર કાઢી
નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની એકેક રતીની ગોળી
વાળવી. આ ગોળી સાંજે ખાવી ને ઉપર દૂધ પીવું. સંસાર સુખ
ભોગવવાથી તરસ લાગે તો લીંબુની ચીરી ચુશીને પાન ખાવું
પણ પાણી પીવું નહીં.

(૩) ભીલામા ભાગ ૧, શુદ્ધ પારો ભાગ ૨, મરી (તીખાં)
ભાગ ૩, જીરૂં ભાગ ૩, એ સર્વનું મિશ્રણ કરી મધમાં નાની
ચણી જેવડી ગોળીયો વાળવી. તેમાંથી એકેક ગોળી રાત્રે ખાવી
અને લાડુ જમવા કે ઘી દુધ પીવું. આ દવામાં ભીલામા છે
માટે મરચાં, ખટાઇ, તાપ, તડકો, ગરમ પાણી વગેરેથી
બચવું.

(૪) હીંગળોક શોધેલો એક ભાગ; પીંપર, સુંઠ, જાવંત્રી,
એલચી, અકલકરો, એ દરેક બબ્બે ભાગ; સાકર હરડેદળ, સો-
નામુખી, (મીંઢીયાવળ) તજ, અને નસોતર, એ દરેક ચાર ચાર
ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી કાળી ધરાખ રાત્રે પલાળી રાખી તેનાં
સવારે બી કાઢી તેના સત્વમાં ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી એક
નિત્ય રાત્રે સુતી વખતે ખાવી. તેથી ધાતુવૃદ્ધિ થઈ ધાતુસ્તંભનનો
ગુણ આવે છે અને પેટ સાફ આવે છે, આ દવાનું સેવન કરનારે
ખટાઇ, મરચું, આંબલી ખાવી નહિ.

(૫) કેસર, કસ્તુરી, શુદ્ધ હીંગળો, લવીંગ, એલચી, અક્કલકરો, અફીણ, જાવત્રી, તજ અને તમાલપત્ર. એ દરેક સમ ભાગે લઈ તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સૂતી વખતે અરધા રૂ. ભાર ફાકીને ઉપર દૂધ પીવું. પાણી પીવું નહિ. પથ્ય પાળવી, બ્રહ્મચર્ય સેવવુ.

(૬) શુદ્ધ પારો એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ, વજ ધોળો બે ભાગ, સાકર બે ભાગ એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી, ધતુરાના બીજના તેલ અને મધથી વાલ વાલની ગોળી વાળવી. તે રોજ રાત્રે ખાઈને ઉપર દૂધ પીવું

(૭) શુદ્ધ [illegible] અફીણ અને ચીનાઈ કપુર તે દરેક [illegible] ખરલ કરી મોટા ચણા જેવડી [illegible] નાગર નાજ ખાઈ ઉપર [illegible]

[illegible] નાગકેસર શુદ્ધ [illegible]

ાદીપન ગુટીકા.

(૧૧) (દોહરો.)

કનકપર્ણ અહિફીન મધુ, લીલાગર ગુણસાર;
ગુંજા વટીક લઈ પય પીએ, સુંદરીનો ભરથાર.

એટલે ધતુરાના પાન, અફીણ, મધ, શુદ્ધ લીલાગર. એ
ૈરે સરખે વજને લઇ ખરલ કરી તેની રતી–રતીભારની
ાળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઈ
પર દૂધ પીવું. જેનાથી ઘણીજ તાકાદ આવે છે. આ ઉપરાંત
ા ગોળીના સેવનથી આડો, આફરો, અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિયો
ટીને ભૂખ લાગે છે.

(૧૨) શુદ્ધ અફીણ અને શુદ્ધપારદ સમાન ભાગે લઇ ધતુરા-
ા બીજના રસમાં ત્રણ દિવસ સારી પેઠે ઘુંટી તેમાં સાકર અને
લીલાગરભાંગ તેટલાજ પ્રમાણમાં સમભાગે ભેળવી તેમાંથી એક
એક રતિભારની ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે લઇ તે ઉપર
દૂધ પીવું.

(૧૩) શુદ્ધ ઝેરકોચલું, ભાંગ, ધોળી કરેણનાં મૂળની
છાલ, ખુરાસાની અજમો, શોધેલા ધંતુરાનાં બીજ, જાયફળ,
શાહજીરૂં, ઉંટીયુંજીરૂં, રૂમીમસ્તકી, કેસર, કોચાં, અફીણ અને
સાકર સમભાગે લઈ બધાંના ચૂર્ણને નાગરવેલી પાનના રસમાં
ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક થી બે પાનમાં
સાંઝે લઈ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવાથી બધેિજ રહે.

ધાતુસ્તંભન ટુચકા.

આ પ્રયોગો ખરી શક્તિ આપનારા નથી, પણ ચમત્કાર
જેવા છે. એટલે બનતાં સુધી તે ચાળે ન ચઢવા ભલામણ છે;

કેમકે તેથી જણાવવા પ્રમાણે સ્તંભન થાય છે ખરૂં; પરંતુ પરિણામે શરીરને અશક્તિનો આઘાત થાય છે.

(૧) કાળા સાપનાં હાડકાંનો મણકો બનાવી કમરે બાંધવાથી જ્યાં સુધી મણકા કમરે હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી.

(૨) કાછંડાની પુંછડીની ટોચ લઈ તેને તણખલાં સાથે ગુંથીને વીંટી બનાવી એ વીંટી જ્યાં સુધી ટચલી આંગળીયે રાખી હોય ત્યાંસુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી.

<u>શંઢોપચાર (વાજીકરણ)</u>

છેક નામર્દાઇ લાગુ પડી હોય તેને શંઢત્વ કહેવાય છે. આ શંઢત્વને દુર કરી મર્દાનગી પ્રાપ્ત થઇ શકે તેવા ઉપચારને શંઢોપચાર કે વાજીકરણ (ઘોડા જેવુ બળ આવે તેવા) ઉપચાર કહેવાય છે. આવા ગુપ્ત દર્દોના ભોગ ઘણા થઇ પડ્યા હોય છે તે તેઓ છાની રીતે અજાણી દવાઓ પણ મોટા ખર્ચા કરીને પૈસાની ને શરીરની પાયમાલી કરે છે તેમના હિત માટે બહુજ પ્રમાણ [illegible] સુભાષિત હોય તેમ [illegible] ફાયદો થઇ શકે તેવા અસરકારક ઉપયોગ અત્રે આપવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે.

(૧) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હિંગળોક [illegible] (ન મળે તો [illegible]) [illegible], શુદ્ધ [illegible] [illegible]

(૨) [illegible]

(૩) ધોળી કણેરનાં મુળ તોલા ૮૦) લઈ તેને છુંદીને ૭ શેર પાણી સાથે ઉકાળતાં બાકી ૨) શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળી લેવું. પછી તે પાણીમાં ૮૦ તોલા ભેંસનું દુધ નાખી ફરી ઉકાળવું. પાણી બળી જઈને દુધ માત્ર બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં શોધેલો સોમલ, જાયફળ, કેસર, લવીંગ, સમુદ્રફળ, કપુર, એ દરેક તોલો એકેક લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણ નાખી દહીંને જમાવવું, પછી તે દહીંને વલોવી છાસ કરી માખણ ઉતરે તેને તાવી ઘી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ઘીનું માત્ર એકજ ટીપું નારવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચોપડી તે પાન ખાવું અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાનાં ચાવી જવાં, તેથી ગમે તેવી નપુંસકતા આવી હોય તોપણ દુર થાય છે. આ ઘીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ ફાયદો થાય છે. આ ઘી ઝેરી છે માટે માપ કરતાં વધારે ખાવું નહિ. તેમજ માખણ તાવતી વખતે તેની વરાળ આંખને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે બળતરા વધારે જણાય તો ઘી, દુધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉંચા રૂમી હીંગળોકનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત સાત પટ દેવા. પછી ફોતરાં સિવાયની અડદની દાળ ચાદશેર લઇ પાણીથી કરમોડી પછી પેલા શોધેલા હિંગળોકના ત્રણ તોલા ચુર્ણમાં રગદોળી છાંયે સુકવવી. પછી દરરોજ એ દાળમાંથી અર્ધોશેર દાળ એક નીરોગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમાં બીજી હિંગળોક વગરની થોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાંજે જે દુધ નીકળે તે એમનું એમ શેડકઢું પીઇ જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીશ દિવસ સેવન કરવાથી નપુંસક હોય

તે પણ જવાંમર્દ થાય. આ ઉપાય વાત પીત અને કફગમે તે કાર સુધી નપુંસકત્વની ઉત્પત્તિ થઈ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખ્ત પરહેજી પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ઘી, દૂધ, અને ચોખા, સિવાય બીજું કાંઈ પણ ખાવું નહિ. ઔષધ ખાય તેથી બમણા દિવસ પરહેજી આ પ્રમાણે પાળવી. અને આંબલી, તેલ, હીંગ, મરચું એ પદાર્થો તો બાર માસ સુધી ખાવા નહિ.

(૫) ઉટકંટા નામની વનસ્પતિના જે ઝાડને માત્ર એકજ મૂળ હોય તે ઉટકંટાનું મૂળ લાવીને ખાંડી ભુકો કરી તે ભુકો ના તોલો હમેશાં સવારમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવાથી અત્યંત બારદ પુરૂષત્વ વધે છે. આ દવા સ્ત્રી પાસે હોય તોજ કરવી.

(૬) ઇરેજુના મૂળની છાલ, ઝેરકોચલાં, સમારદોષ, અફીણ, ધતુરાના ફીંડવાના બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખેભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળી કરી હમેશાં સાંજે બે સવારમાં ખાવી અને ઉપર દૂધ શેર ૧ થી ૨ સુધી પીવું. મંદવાળાને પણ આ ગોળી બે સવારે અને બે સાંજે દેવી ફાયદો થાય છે

(૭) સાફ. ઝેરકોચલાં. તો. ૧ લઈ સાત દિવસ સુધી તેને દહીં [illegible] માં પલાળી રાખી પછી છાલી કાઢી નાખી [illegible] [illegible] તો. ૧ લઈ તેને [illegible] [illegible] દૂધમાં નાખી [illegible] અને હીમજ તો. ૧ લઈ તેને [illegible] [illegible] (અને) તોલો ૧ લઈ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

(૮) કુમળું નાનું રીંગણું લઇ તેને ચીરો કરી અંદર એક રૂપીયાભાર પારો ભરવો. પછી તે રીંગણા ઉપર કપડમાટીનું અસ્તર કરી તેને દેવતાની આંચમાં બાફવું. બરોબર બફાઇ રહે પછી પારો ખંખેરી લઇ રીંગણું ખાઇ જવું. એમ સાત દિવસ રીંગણું ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. ખોરાકમાં ઘી, સાકર, ને રોટલી ખાવી. મીઠું, મરચું, હીંગ, તેલ એક મહિના ન ખાવું.

શંઢત્વ વિનાશક લેપ—

શંઢત્વ (નામર્દી) મટાડવા માટે ઉપર મુજબ ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તેમ ઇંદ્રિયલેપના પ્રયોગ પણ સાથે અજમાવવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય છે. કેમકે શંઢત્વ એ નસોની નબળાઈનું દર્દ છે. એટલે નસોને મજબૂત બનાવવામાં આ ઉપચારો મદદગાર થઈ શકે છે.

(૧) અકલકરો તથા શુદ્ધ વચ્છનાગ ટાંક બે અને અશ્વગંધા ટાંક એક લઈ તેને જીણાં વાટી તે ચુર્ણને ધતુરાના ફીંડવામાં ભરી તે ડુબે તેટલા ગાય અથવા બકરીનાં દૂધમાં નાખી તે દૂધ અને ફીંડવા સર્વને ખરલ કરવું. સાત દિવસ આ લેપ ફુલને ન અડે તેવી રીતે ઇંદ્રિય ઉપર લગાડવાથી તે કમતાકાદ નસોને મજબુત કરે છે. અને હસ્તદોષથી ગુમાવેલી તાકાદ પાછી લાવે છે.

(૨) સુવર્ણની વિષ્ટ મધમાં કાલવી એક મહીના સુધી ઇંદ્રીય ઉપર લેપ કરવાથી નસોની નબળાઇ મટે છે. લેપ કરતાં ફુલને ન અડે તે ધ્યાન રાખવું.

(૩) એક ભાગ નેપાળાનાં બી, અને સાત ભાગ મીણ, અથવા દેકમનું તેલ, મેળવી તેનો લેપ કરવો. આ લેપ બળે કે ગરમી જણાય તો ઘી ચોપડવું.

(૪) ધેાળી કણેરનાં મૂળની છાલ દૂધમાં જમાવી તેનું ઘી કાઢી તેમાં વચ્છનાગ, જાયફળ, અફીણ, શુદ્ધ નેપાળે મેળવી પટ્ટી બનાવી સાત દિવસ લેપ કરી ઉપર નાગરવેલનું પાન મૂકવું અને બળે તેા પટ્ટી ઉખેડી લઇ ઘી ચેાપડવું.

(૫) જાયફળ, અફીણ, વચ્છનાગ, ધતુરાનાં બી, એ ચારે સમભાગે લઇ તેનું ચુર્ણ મધમાં કાલવી ઇંદ્રિય ઉપર ચેાપડવું.

(૬) બીલાંમા ત્રણ, ડુંગળી રા ભાર, લસણ ૧૧ ભાર એ સર્વે તેલમાં ખુબ કકડાવી તેલ ગાળી લેવું. પછી તેમાં નવટાંક મીણ નાખવું તથા શુદ્ધ પારદ એક ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ લઇ ખરલમાં ખુબ ઘુંટવાથી પારાનેા કજ્જલી બને તે ટાંક ૩ા. એક ભાર તેમાં ઉમેરી આ મલમ નરમ બનાવી ઇંદ્રિય ઉપર લેપ કરવેા.

(૭) ગુવરની ગરબી મધ સાથે મેળવી ઇંદ્રીય ઉપર મર્દન કરવાથી નસેા મજબુત થઇ નપુંસકપણું મટે છે. [illegible] કામિનાં [illegible] તેર કરવા આ દવા [illegible] વધારે [illegible] કારક છે. જે કેાઇ [illegible] માલુમ એનેા ઉપયેાગ કરે તેા તેને [illegible] મજબુતી અને લબાઇનેા લાભ દેખાય છે.

(૮) [illegible] લેપ કરવાથી પણ નપુંસકપણું [illegible]

[illegible]

[illegible] ([illegible] અને [illegible]) [illegible] મટે અને [illegible]

(૧૧) [illegible] ([illegible]) અને [illegible]

ગણું બકરીનું દૂધ નાંખી ઘી તૈયાર કરવું ને તેના લેપ કરી મર્દન કરવાથી નસોમાં તાકાત વધે છે.



અમીરી ઉપચારો.

શક્તિને માટે ઉપરના ઉપચારોથી આગળ જઈયે તો અમીરી ઉપાયોમાં મકરધ્વજ, ચંદ્રોદય વગેરે દવાઓ બને છે. તેમજ યાકુતિ વગેરેના ઉપચારો પણ થઈ શકે છે. આ સર્વે દવાઓ ઘણીજ મોંઘી પડતી હોવાથી બહુ કાળજીથી બનાવી શકાય કે પારખી શકાય તે માટે આવા અમીરી પ્રયોગો આ નીચે આંપવામાં આવે છે.

<u>મકરધ્વજ ગુટિકા.</u>—

આ ગુટિકાને ચંદ્રોદય ગુટિકા પણ કહે છે. બંગાળામાં "મકરધ્વજ" ઘણું કરી દરેક દરદોમાં વપરાય છે. સંગ્રહણી, અજીર્ણ, ધાતુની નબળાઇ, વા, વાઇ એ સર્વ દરદ મટાડવામાં આ દવા ઈશ્વરી બક્ષિસ તુલ્ય છે. તેની શાસ્ત્રોક્ત બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે.

શ્લોક-हय[1] मारी जटा[2] शरपंख[3] जया[4], कर[5] हाटक[6] या विष[7] हिंगूलं[8]॥
फनिफेन[9] पतंग कुबेर[10] युतं, गूटिका "मकरध्वज" दोसोकरं॥

ઘોડાઆંસોદ (અશ્વગંધા=[1]હયમારી) નાગરમોથ ([2]જટા) શ્રી પંખના મૂળ ([3]શરપંક) લીલાગર ([4]જયા) કરેણનાં મૂળ ([5]કર) સોનાનો વરખ ([6]હાટક) વછનાગ ([7]વિષ) હિંગળોક ([8]હિંગુળ) અફીણ ([9]ફનીફેન) અને

કાંચકાં (૧૦કુબેર) આ દશ ચીજો સરખે ભાગે લેવી. તેમાંથી લીલાગર ધોઈને શુદ્ધ કરવી, વચ્છનાગ દૂધમાં પકાવીને શુદ્ધ કરવો, હિંગળો ગાડરના દૂધ તથા લીંબુના રસમાં શુદ્ધ કરવો, કાંચકાં ધોઈ નાખવા અને અફીણનો કસૂંબો કરવો. પછી બધાને ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને તેની અફીણના કસૂંબામાં નાની ચણી જેવડી ગોળીયો કરવી. આ મકરધ્વજ ગુટિકા હમેશાં એક સવારે અને એક સાંજે લઈને પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાકમાં ઘી વિશેષ લેવું. અને દૂધે ચડતા જવું. મકરધ્વજ ગુટિકાનો ઉપયોગ કરતાં સુધી મરચાં ખાવ નહિ.

કામદેવ ગુટિકા—

અસાધારણ શરીર બળ વધારવાને કામદેવ ગુટિકા મહા ઔષધિનાં ચૂર્ણ પૂર્વ મહર્ષિઓએ નીચે મુજબ બનાવી છે અને તેના ગુણ સ્તંભક તેમજ કામોત્તજક છે, તેમ જણાવ્યું છે

[1]जातिफलं [2]हिंगुल [3]हेमनागम् [4]वराट [5]मृतो [6]लिंग [7]हेमबीज
[8]जयेश [illegible] मर्दनियम [illegible] कामगुटीम्

[illegible] (૨ હિંગુલ) હેમ (૩ હેમ [illegible]) [illegible] ([illegible] વરાટ [illegible]) [illegible] (૬ લિંગ [illegible] ૭ હેમબીજ) [illegible]

[illegible]

સોનાનું પાનું ચઢાવી દેવું. આ કામદેવ ગુટિકા એક સવારે તથા એક સાંજે લેવી ને તેના ઉપર દુધ-ઘીનું સેવન કરવું. મરચાં ખાવાં નાહ. આ દવામાં ઘીનું વધારે સેવન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

"મદનકાંત ગુટિકા"

આ ગુટિકા પણ તાકાદ આપનાર, નબળાઈ, નપુંસકપણું, ક્ષિણતા, જ્વર, મગજની નબળાઇ, સાંધાનો દુંખાવો, નસોનું ઢીલાપણું, વાયુ-વાનાં દરદો, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, દમ, ક્ષય, મુંજવણ, મુર્છા, આંકડી, ધનુર્વા, વગેરે તમામ દરદોમાં તેને લગતા અનુપાન સાથે આપવાથી અક્સીર લાભ કરે છે.

રસસિંદુર ચાર ભાગ, ભરાસ કપૂર, ઉપલેટ, રૂપાનાં પાનાં તથા શુદ્ધ શિલાજીત એ દરેક બબ્બે ભાગ; લવિંગ, પીંપર, અક્કલકરો, કેસર, તજ, અફીણ, કૌચાં, જાયફળ, જાવંત્રી, એખરો, અગર, શુદ્ધ વછનાગ, ગળોસત્વ, ધોળીમુસળી તથા સોનાનાં પાનાં એ દરેક અકેક ભાગ. અને ઉંચી કસ્તુરી તથા અમર એ દરેક ½ ભાગ લેવાં. તેમાંથી પ્રથમ રસસિંદુર કોરે કોરો ખરલમાં બે દિવસ ઘુંટવો, પછી બીજી વસ્તુઓ શુદ્ધ કરીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રાખીને તે અનુક્રમે એક થાય તેમ ખરલમાં મેળવતાં જવું; ને બધું નાખી પછી બે દિવસ કોરૂં ઘુંટવું. ત્યારબાદ એક પૂટ ધતુરાના રસનો, બીજો પૂટ આદુના રસનો અને ત્રીજો નાગરવેલી પાનનાં રસનો આપી-રતિ રતિભારની ગોળીયો સોનાનાં પાનાં ચઢાવી વાળવી. આ ગોળી તાકાદ માટે નાગરવેલી પાનમાં સવાર સાંજ અકેક ખાવી અને તે ઉપર દૂધ પીવું.

યાકુતિ.

મર્દાનગીની ઔષધિને અરબ્બીમાં યાકુતિ કહે છે. વૈદકમાં

અંદરની ઔષધોપચાર ઘણા અકસીર જોવાયા છે. તેમાં યાકુતિ માટે એવી કૃતિ છે કે—

(૧) કવિત.

ભાંગ્ય જાયફળ મરી જાવંત્રી લવિંગ સૂંઠ,
એલચી પીપરીમૂળ પીપરી મેળાવીયે;
ખસખસ વરીયાળી મધમાં ચાટણ કરી,
યાકુતિ શૃંગાર પાક કસ્તુરી મેળાવીયે.

એટલે શુદ્ધ તાજી લીલાગર ભાંગ્ય આઠ તોલા, જાયફળ, જાવંત્રી; એલચી, પીંપર, મરી, સૂંઠ, પીંપરીમૂળ એ દરેક એક તોલો અને વરીયાળી તથા ખસખસ ચચ્ચાર તોલા. એ સર્વ ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તથા પાવલીભાર કસ્તુરી તેમાં મેળવી આ ચૂર્ણની વાલવાલની ગોળીયો વાળીને તે સોનાના પાનામાં રગદોળવી. આ ગોળી (યાકુતિ પીલ્સ) દિવસના અને જરૂરના પ્રમાણમાં એકથી ચાર સુધી રાત્રે લઈ ઉપર દૂધ પીવું. તેનો ગુણ એક પહોરમાં દેખાશે.

(૨) આમલસારો શુદ્ધ ગંધક ટાંક એક તથા શુદ્ધ પારો ટાંક એક લઈ તેની કજ્જલી કરવી (ખરલથી એકરસ કરવું.) પછી શુદ્ધ વચ્છનાગ, મરી (તીખાં), લવીંગ, અકલકરો એ દરેક ટાંક ટાંક લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી કજ્જલી તથા ચૂર્ણને એકત્ર કરી તેને નાગરવેલના પાનના રસના [illegible] પુટ આપવા. તે પછી તેને આદુના રસના ત્રણ પુટ આપીને [illegible] [illegible] ગોળીયો [illegible] પાના [illegible] [illegible] નાગરવેલી પાન [illegible] [illegible]

[illegible] (અફીણ [illegible]) [illegible]

પ્રમેહ—

નામર્દાઇના કારણો અને શક્તિના ઉપાયો ઉપર અપાઇ ગયા છે. તે ઉપરાંત પુરૂષોને નામર્દાઈ આવવાનું એક કારણ પ્રમેહનો વ્યાધિ છે. પ્રમેહ એ ગુહ્યેન્દ્રિનો વ્યાધિ છે. જેમ સ્ત્રીને ગુહ્યસ્થાનના વ્યાધિથી ધાતુસ્રાવ થવા લાગે છે તેને પ્રદર કહેવાય છે, તેમ પુરૂષના આવા વ્યાધિને પ્રમેહ કહેવાય છે.

કારણ—આ વ્યાધિ ઘણું કરીને અતિ શૃંગારથી કે સંભોગનો કાળ લંબાવવાની લાલસામાં સ્ખલિત થતાં વીર્યને અટકાવવાના ગેરવ્યાજબી પ્રયત્ન કરવાથી કે ધાતુનાં કણ વીર્યમાર્ગમાં રોકાઇને ત્યાં કણીરૂપે સુકાઈ જવા પામે છે. તેથી પરીણામે આ વ્યાધિ થાય છે. આ ઉપરાંત બહુ મીષ્ટ પદાર્થો ખાવાથી મીઠો પ્રમેહ ઘણાને થાય છે, તેમજ અતિ તીખા પદાર્થો ખાવાથી પણ પ્રમેહ થઈ આવે છે. આ દર્દ ચેપી છે, તેથી મધુપ્રમેહ દર્દવાળા માબાપોના વારસોને પણ તે દર્દ ઘણીવાર વારસામાં મળે છે. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં જ્યાં પેશાબપાણીના એકઠાં સાધનો હોય છે ત્યાં ચેપી પેશાબની છાંટ શરીરને લાગવાથી પણ પ્રમેહનો ચેપ લાગી જાય છે. એટલા માટે વૈદકશાસ્ત્રે પેશાબ—પાણીમાં પણ સ્વચ્છતાની સંભાળ રાખવાનું જણાવ્યું છે. વળી વિકારી મનુષ્યો જાણ્યે અજાણ્યે સ્થળે કસ્થળે ભટકવાથી ચેપી વેશ્યાઓના સ્પર્શને પરિણામે પણ પ્રમેહનો વ્યાધિ થઇ આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્વસ્ત્રી પ્રત્યે પણ વિકારવશ જીવો ઋતુ કાળે સ્પર્શ કરવા જાય છે તો તેવો ખરાબ ચેપ અડવાથી કે સાફસુફ ન રહેવાથી પણ આ વ્યાધિ થાય છે. કસરત યોગ્ય રીતે ન કરવાથી, અતિ નિદ્રા લેવાથી, ઘણા ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, પરમાટી કે માંસરસના સેવનથી, ટક્કારક પદાર્થોના ખાવાથી વગેરે કારણોથી પણ પ્રમેહ રોગ થાય છે.

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીયો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે [illegible] તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને [illegible] પાકું, ગલગંડ. ભગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર [illegible] માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે [illegible] કર્તા છે.

પ્રાણુઘાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમા અનાજ પચે નહી, ઉપદ્રે [illegible] કફ થાય. અજાણ્યો અને અતિશય મુત્રસાવ થાય, [illegible] થાય અને તે દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે આ બધા પ્રમેહ [illegible] ઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ [illegible] વામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે [illegible] કષ્ટ સાધ્ય બનેછે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમા આવી [illegible] તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાળીક ઉપાય ન કરવા [illegible] સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમા બેદરકાર રહેતાં [illegible] અસાધ્યમાં જાય છે.

<u>ઉપચારો</u>

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો [illegible] દર્દ, સગવડ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવ [illegible]

(૧) અંદરજવ તોલો ૧) તથા સાકર [illegible] રીને ફાકી લેવી. ઉપર દુઃધ પીવુ આ પ્રયોગ [illegible] તમામ જાતના સાદા પ્રમેહ મટે છે.

(૨) નાનાં ગુંદાં (કટગુંદા) છાયે સુકવી [illegible] ૧) ને પીળા વીખાં રા। ભારનો ઘી સાકરમ [illegible] અપોળથી નવટાંક ખાવું. આથી સ્ત્રીઓનો [illegible] પ્રમેહ મટે અને ધાતુસ્થંભન થાય.

(૩) [illegible] તોલા ૧) [illegible] તોલો ૧ [illegible]

કણુ જેવા મળનાં રજકણો દેખાય તેને સીકતા મેહ કહે છે. (૮) શનૈઃમેહ—જે પેશાબ ટપકીને આવે તેને શનૈઃમેહ કહે છે. (૯) લાળા મેહ—જે પેશાબમાં લાળ અને તાંતણા જેવું દેખાય તેને લાળા મેહ કહે છે. (૧૦) શીત મેહ અત્યંત ઠંડા અને મીઠો હોય તેને શીત મેહ કહે છે (૧૧) ક્ષાર મેહ —જે પેશાબમાં ક્ષાર જાય છે તે. (૧૨) નીલ મેહ—જે પેશાબનો રંગ આસમાની હોય તેને નીલ મેહ કહે છે. (૧૩) કાળ મેહ—જેનો રંગ મેશ જેવો કાળો હોય તેને કાળ મેહ કહે છે. (૧૪) હરીદ્રા મેહ—જેમાં પેશાબનો રંગ પીળો હળદર જેવો અને ઉષ્ણ હોય છે તે. (૧૫) મજીષ્ટ મેહ—જે પેશાબ ગંધ મારતો મજીઠના ઉકાળાના રંગ જેવો હોય તેને મજીષ્ટ મેહ કહે છે. (૧૬) રક્ત મેહ—જે પેશાબનો રંગ બહુજ લાલ, ગરમ, ક્ષાર યુક્ત, બળતરા સહિત અને ગંધ મારતો હોય તેને રક્ત મેહ કહે છે. (૧૭) વસા મેહ—જે પેશાબમાં ચરબીનો ભાગ હોય છે તેને વસા મેહ કહે છે. (૧૮) મજ્જા મેહ—જે પેશાબમાં મજ્જા હોય તેને મજ્જા મેહ કહે છે. (૧૯) ક્ષૌદ્રમેહ—જે પેશાબમાં વિવિધરંગ દેખાય અને દુર્ગંધ મારે તેને ક્ષૌદ્ર મેહ કહે છે. (૨૦) હસ્તીમેહ—જે પેશાબ હાથીના મુત્ર જેવો આવે છે તે.

આ વીશ પ્રકારના પ્રમેહમાં પહેલા દસ સાધ્ય પછીના ચાર-કષ્ટ સાધ્ય અને બાકીના અસાધ્ય જેવા છે.

હાલના વૈદ્ય ડાકટરો માત્ર પ્રમેહનું બે ભાગમાં નિદાન કરે છે. (૧) તણખીઓ પ્રમેહ. (૨) મધુપ્રમેહ, અને એ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે ડાકટરો પેશાબ તપાસી સાકર જવાની કે ક્ષાર જવાની પરીક્ષા કરે છે.

ચિન્હો—મુત્રમાર્ગમાં અંદર પાક થાય છે, ઇંદ્રીય સોજી જાય છે, ઇંદ્રીયમાં અત્યંત બળતરા થાય છે; મદનછત્ર સોજી આવે છે, ઇંદ્રીયનું મુખ લાલચોળ અને સોજેલું જણાય છે, દાબવાથી ચીકણો સફેદ પદાર્થ નીકળી આવે છે, પેશાબ કરતી વખતે સખત દાહ થવાથી રડો પાડવી પડે છે, આની વિકૃતિ પણ શરીરમાં ફુટી નીકળે છે. સાથળના મૂળમાં બદ થાય છે, સાંધા ઝલાઇ જાય છે, વૃષણનો વૃણ થઇ આવે છે, વીર્યની નળી મોટી જાય છે. અને નળીની અંદર ક્ષત રૂજવાથી માર્ગ સાંકડો થઇ વખતો વખત પેશાબ અટકી જાય છે.

ઉપદ્રવ—અરૂચિ થાય—ઉલટી, તાવ, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા, ખાટા ઓડકાર થાય; નિદ્રા ન આવે, પાણીની અતિતૃષ્ણા, સુકી ઉધરસ—અતિ શ્વાસ—વગેરે પ્રમેહમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે.

પ્રમેહના ભેદ અને લક્ષણો—

આયુર્વેદમાં પ્રમેહના વીશભેદ વર્ણવ્યા છે. (૧) ઉદક પ્રમેહ—જે પેશાબમાં સ્વચ્છ—ધોળું, ઘણું, ઠંડું અને [illegible] જાય છે. (૨) ઇક્ષુ મેહ જે [illegible] મેહ [illegible] ભેદ કહે છે. (૩) સાન્દ્ર મેહ—જે [illegible] થાય છે તે (૪) સુરા મેહ—[illegible] ઉપરથી [illegible] (૫) પિષ્ટમેહ [illegible]

ધુ જેવા મળનાં રજકણો દેખાય તેને સીકતા મેહ કહે છે. (૮) શનૈઃમેહ–જે પેશાબ ટપકીને આવે તેને શનૈઃમેહ કહે છે. (૯) લાળા મેહ—જે પેશાબમાં લાળ અને તાંતણા જેવું ખાય તેને લાળા મેહ કહે છે. (૧૦) શીત મેહ અત્યંત ઠંડો અને મીઠો હોય તેને શીત મેહ કહે છે (૧૧) ક્ષાર મેહ —જે પેશાબમાં ક્ષાર જાય છે તે. (૧૨) નીલ મેહ—જે પેશાબનો રંગ આસમાની હોય તેને નીલ મેહ કહે છે. (૧૩) કાળ મેહ—જેનો રંગ મેશ જેવો કાળો હોય તેને કાળ મેહ કહે છે. (૧૪) હરીદ્રા મેહ—જેમાં પેશાબનો રંગ પીળો હળદર જેવો અને ઉષ્ણ હોય છે તે. (૧૫) મજીષ્ટ મેહ—જે પેશાબ ગંધ મારતો મજીઠના ઉકાળાના રંગ જેવો હોય તેને મજીષ્ટ મેહ કહે છે. (૧૬) રક્ત મેહ—જે પેશાબનો રંગ બહુજ લાલ, ગરમ, ક્ષાર યુક્ત, બળતરા સહિત અને ગંધ મારતો હોય તેને રક્ત મેહ કહે છે. (૧૭) વસા મેહ—જે પેશાબમાં ચરબીનો ભાગ હોય છે તેને વસા મેહ કહે છે. (૧૮) મજ્જા મેહ—જે પેશાબમાં મજ્જા હોય તેને મજ્જા મેહ કહે છે. (૧૯) ક્ષૌદ્રમેહ—જે પેશાબમાં વિવિધરંગ દેખાય અને દુર્ગંધ મારે તેને ક્ષૌદ્ર મેહ કહે છે. (૨૦) હસ્તીમેહ—જે પેશાબ હાથીના મુત્ર જેવો આવે છે તે.

આ વીશ પ્રકારના પ્રમેહમાં પહેલા દસ સાધ્ય પછીના ચારકષ્ટ સાધ્ય અને બાકીના અસાધ્ય જેવા છે.

હાલના વૈદ્ય ડાક્ટરો માત્ર પ્રમેહનું બે ભાગમાં નિદાન કરે છે. (૧) તણખીઓ પ્રમેહ. (૨) મધુપ્રમેહ, અને એ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે ડાક્ટરો પેશાબ તપાસી સાકર જવાની કે ક્ષાર જવાની પરીક્ષા કરે છે.

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીવો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે. અને તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને લીધે પાઠું, ગલગંડ, ભગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર થાય છે માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે હિતકર્તા છે.

પ્રકૃપાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમાં અનાજ પચે નહી, ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન થાય. અજીર્ણ અને અતિશય મુત્રસાવ થાય, દુબળાઈ થાય અને તે દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે આ બધા પ્રમેહ પ્રઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ [illegible] વામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે અસાધ્યમાંથી કષ્ટ સાધ્ય બનેછે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમા આવી શકે છે તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાળીક ઉપાય ન કરવાથી તે [illegible] સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમા બેદરકાર રહેવાથી તે અસાધ્યમા જાય છે.

<u>ઉપચારો</u>

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે [illegible] દેશ, કાળ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવા

(૧) [illegible] તોલે. ૧, તથા સાકર તે [illegible] ૨) [illegible] [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] પીવુ આ પ્રયોગ ચોદ દિવસ [illegible] [illegible] [illegible] પ્રમેહ મટે છે

(૨) [illegible] ([illegible]) છાયે સુકવીને તેનુ [illegible] ૧) ને [illegible] [illegible]

(૩) [illegible]

એ ત્રણે સમાન ભાગે લઈ સાથે ઘુંટીને મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી એકથી ચાર દરદ અને શરીરનું બળાબળ જોઈને પાણીમાં આપવી. આ પ્રયોગથી તમામ જાતના પ્રમેહ, ચાંદી, તથા ટાંકી સુકાઈ જાય છે અને પેટપણ સાફ આવે છે.

(૪)મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હિંગળોક, બંગભસ્મ અને ગાંજો એ સમાન ભાગે ખરલ કરીને, મધમાં વાલ વાલની ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળી છ છ કલાકે એકેક દૂધ સાથે આપવી ને તેની ઉપર દુઃધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો સૌમ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. આ ગોળીથી પ્રમેહ ઉપરાંત સ્ત્રીઓના પ્રદર પણ મટે છે; તેમજ ક્ષય, સંગ્રહણી, દમ, ઉધરસ જઠરની મંદતા, નામર્દાઈ અને અશક્તિના વ્યાધિમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૫)કેળું એક લઈ તેની છાલ ઉખેડી તેમાં બેથી ચારવાલ શુદ્ધ કરેલા નવસારનો ભુકો નાખી છાલ પાછી ઢાંકી દેવી. પછી તેને દોરો બાંધી ઝાકળમાં રાત્રે મુકી રાખવું અને સવારે ખાઈ જવું. આ પ્રમાણે રોજ તાજો પ્રયોગ કરવાથી પરિણામે પ્રમેહ મટે છે

(૬) બસો-ત્રણસો વરસની જુની ઈટ લાવીને ચૂર્ણ કરવું તે પાણી સાથે મસળીને કપડાંથી પાણી ગાળી લેવું અને તે કપડામાં રહેલ ચૂર્ણને ફેંકી દેવું. ને ગાળી લીધેલું પાણી થોડીવાર આછરવા દીધાથી તળીએ ચીકણોગાળ બેસે;તે રહી જાય તેમ હળવે હળવે ઉપરનું પાણી નીતારી કાઢી;જેગાળ રહે તે;ઈટનું સત્વ કહેવાય છે. એ સત્ત્વ તોલો ૦। તથા જાંબુના ઠળીયાનું ચૂર્ણ તોલો ૦।, હળદર તોલો ૦। કુત્રા નામે ઘાસ કે જેને કાંગ જેવા લોળીઆં થાય છે તેનાં બીજ તોલો ૦।. તે બધાંને સેમાં વાટી ચર્ણ કરી એક પડીકું બાળવું. પછી ચાર તોલા આંબળાં લઈ તેને ૬૪ તોલા પાણી સાથે

પાણીમાં પલાળી ચોવીસ કલાકે તે પાણી ગળીને પીવાથી સઘળી જાતના પ્રમેહ મટે.

(૧૨) આંબળાં તથા હળદર, એ બન્ને લીલા આંબળાંના રસમાં તથા મધમાં મેળવી પાવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૧૩) ચીતરો, ત્રીફળાં, દારૂહળદર, ગળો અને અંદરજવનો કવાથ મધ મેળવીને પાવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૧૪) લીલાગર ભાંગ, બદામ, ખસખસ, કાળાં તીખાં, અને ચણીકબાબ, સમભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી વડલાના શેરમાં બબેવાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દર્દનું બળાબળ જોઇ એકથી બે સવારે બપોરે અને સાંજે દેવાથી આરામ થશે.

(૧૫) નસોતર, હાથી દાંત, ત્રીફળાં, અને વછનાગ એ સર્વે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ બે રતી ઘી તથા મધમાં લઇ ઉપર દુધ પીવું. આ પ્રયોગ પ્રમેહ ઉપરાંત જીર્ણ જ્વર તથા ત્વચાના રોગોમાં પણ ફળપ્રદ છે.

(૧૬) છ ભાગ કપુર, એકભાગ અફીણ, અને અરધો ભાગ બેલાડોના (અંગ્રેજી દવા આવે છે તે) એકત્ર કરી તેની અરધા વાલની ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દિવસમાં બે વખત સવાર સાંજ આપવાથી ઘણી બળતરાવાળા પ્રમેહમાં સારૂં કામ કરે છે.

(૧૭) તણુખીયો પ્રમેહ હોય તો કાકડીનાં બી, કેસુડાંનાં ફુલ, ગોખરૂ, આમળાં, કાસનીના બીયાં, બહુફળીનાં બીયાં તથા મેંદીનાં બીયાં એ સર્વે દશ દશ ટાંક લઈને તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી તેમાંથી દસ ટાંક ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં માટીના ઠામમાં રાત્રે ભરી રાખી સવારે ગાળી લઇને પીવું. એ પ્રમાણે તેના સાત

પડીકાં સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (કદાચ એક સાથે શેર પાણી પી ન શકાય તો બે-ત્રણ વખતે પાઈને પુરું કરવું.)

(૧૮) પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો—દારૂહળદી છાલ તોલો દોઢ, કાંટાળું માયું તોલો અરધો તથા સાકર એક પંઉ ભાર તથા ફુલાવેલી ફટકડી વાલ એક, એ તમામનું બારીક ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણમાંથી અરધો તોલો સવાર સાંજ ઠંડા પાણી સાથે પીવું.

(૧૯) મધુ પ્રમેહ હોય તો—લસણ તેલમાં કે ઘીમાં તળી શાક દાળ વગેરેમાં એક તોલાથી અરધા તોલા સુધી ઓછામાં ઓછું ખાવું, આવા દર્દીએ જવ અને મગફળી (દાળ) નો ખોરાક લેવો ઉત્તમ છે.

(૨૦) ઉંગારીયાની છાલ કાઢી નાખતા બાકીનો ગર્ભ લઈ તે પાણીમાં પલાળી મસળી ઉકાળીને માવો કરવો એ માવાની અરધા-અરધા વાલની ગોળીયો કરવી આ ગોળી ૭ કલાકે એક એમ આખા દિવસમાં ૪) વખત દેવી, કેટલાક દીવસ ઘણો લાભ થશે.

(૨૧) સુકાં કેમુડાં ૧૦) રતલ લઈ ૧૦) રતલ પાણીમાં [illegible] દિવસ મસળીને નીચોવી લેવા. પછી તેનો [illegible] કરી [illegible]. એ [illegible] ૧ થી ૨ તોલા સવાર સાંજ [illegible] પ્રમેહ મટે છે.

(૨૨) [illegible] પ્રમેહ અને [illegible]

એ પ્રમાણે ફરી સાંજે પણ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી છ પહેારમાં અગ્નિ મેાળી પડી સાત દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે. અને સ્રીઓને પ્રદરમાં લેાહી—પરૂ જતું હેાય તેને તે પણ મટે છે. પથ્ય ઘઉંની રેાટલી, તુવેરની દાળ, ઘી અને સાકર ખાવાં.

(૨૩) ડીંડલીયા થેારના દૂધનું એકજ ટીપું સવા રૂપીયાભાર ઘી સાથે ખાવાથી ઇંદ્રીના સર્વ રેાગ જાય. જમવામાં ઘી, સાકર, ચેાખા લેવા. આ પ્રયેાગ માત્ર એક દીવસ કરવાનેા છે. તેનાથી ઝાડા થાય તેા ગભરાવું નહિ.

(૨૪) મરચીના પાનનેા રસ પીવાથી તણખીયેા પ્રમેહ ત્રણ દિવસમાં મટે છે.

(૨૫) લીલા મરચાંના ભજીયાં ખાવાથી તણખીયેા પ્રમેહ મટેછે.

(૨૬) પારેા ટાંક દસ લેવેા, તેને હળદરના ભુકામાં ખૂબ ખરલ કરી શુદ્ધ કરવેા. પછી સિંધવ, ફુલાવેલી ફટકડી તથા હીરાકશી એ દરેક ટાંક વીશ વીશ લઈને ત્રણેને જીણાં વાટી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. પછી તેની લુગ્દી કરવી. આ લુગ્દીની વચમાં પ્રથમનેા શુદ્ધ પારેા મૂકીને ઉપર અરધી લુંગ્દી ઢાંકી દેવી. પછી મેાટા મેાઢાના બે માટીના પાટીયા લેવા ને નીચેના પાટીયામાં પારાવાળી લુગ્દી મૂકી ઉપર બીજો પાટીયેા ઢાંકી તે સંપુટના મેાં મળે ત્યાં અડદના લેાટથી બરાબર બંધ કરવું. ધુમાડેા ન નીકળે તેની સંભાળ રાખવી. ઠામ હલે નહી તે પણ સંભાળવું. એવી રીતે મજબૂત કર્યા પછી બીજે દીવસે ચુલે ચડાવવું. તેની નીચે બેારડીના લાકડાનેા દેવતા સળગાવવેા. બે પાલી ખીચડી ચડે તેવેા અગ્ની ચાર પહેાર દેવેા. અને ઉપરના પાટીયાને ઠંડેા રાખવા માટે તેની ઉપર પાણીમાં પલાળેલાં પેાતાં મુકયા કરવાં. પછી ઉતારી નાખી ઠંડુ પડે ત્યારે બીજે દીવસે સવારમાં ધીમેથી મેાઢું ઉખેડી

ઉપલા હાડકામાં પારાનો ભૂકો ચોટી ગયો હોય તે લુછી તેમાથી ચાર વાલ પારાનો ભૂકો તથા હિંગળો બે વાલ, જાવંત્રી, એક વાલ જાયફળ એ બધું વાટી વડલાના દૂધમાં જુવાર જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એક નાગરવેલના પાનમાં [illegible] ઉપર [illegible] તથા મોળો ખોરાક લેવો. [illegible] દિવસ [illegible] સુધી સખત પરેજી પાળવી [illegible] નહી. [illegible] પણ મટી જાય છે. [illegible]

ઉપદંશ [illegible]

[illegible]

પ્રયેલ સ્ત્રીની પ્રજા પણ વિના અપરાધે તે દર્દનો ભોગ થઈ
ડ છે. આ રીતે ચાંદીની સજા એ અનાચારીયો માટે આકરામાં
આકરી દેહાન્તદંડ અને વારસાવ્યાધિ જેવી છે.

ચિન્હ અને ભેદ—

આ ચેપી દરદ છે. ચાંદી–ટાંકીના દરદમાં પ્રથમ ઇંદ્રી ઉપર
ઘારૂં પડે છે, સાદી ચાંદીમાં એકથી વધારે ઘારાં પડે છે. ચાંદી
બે પ્રકારની છે. એક શરીરમાં ફુટી નીકળતી ચાંદી કે જેમાં બદ
પણ થાય છે. અને બીજી સાદી ચાંદી.

ઉપાય—આ વ્યાધિમાં કેવળ ચોપડવાની દવાથી પતતું
નથી. કદાચ ચોપડવાની દવાથી ઘારાં રૂઝાઈ જાય છે; પરંતુ શરી-
રમાં તેનુ ઝેર રહી જવાથી તે દેહમાં વિકૃતિ કરે છે અને નવાં
નવાં ભયંકર દર્દો થઇ આવે છે. તો બાહ્ય શાંતિ માટે ચોપડ-
વાના અને અન્તર શાંતિમાટે પીવાના ઉપચારો કરવાની જરૂર
છે, વળી આવાં દર્દોમાં દવા લેવા પહેલાં ફરીથી તેવી ભુલ ન
કરવાને પ્રતિજ્ઞા કરી હવે ત્યારેજ તે ફળપ્રદ નીવડે છે.

ખાવાના ઉપચાર—

(૧) શુદ્ધ શંખીઓ સોમલ એક ભાર, પાપડીયો ખારો બે
ભાર ને બંગાળી નાગરવેલી પાન એકસો લઈને તેના સાથે બે
દિવસ ખરલ કરીને જુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. આ
ગોળી એક સવારે ને એક સાંજે પાણીમાં લેવી. પછી દૂધ ભાત
ખાવો. ખટાશ, મીઠાશ અને તીખાશનો ત્યાગ કરવો.

(૨) સાગરગોટાના પાનનો રસ તોલા ૨) અને ઘી તોલા
૨) સાથે પીવાથી સર્વે જાતના ઉપદંશની વિક્રિયા શરીરમાંથી
નાશ પામે છે.

(૩) આંબાની છાલનો રસ તોલા ૪) અને બકરીનું ઘી તોલા ૧૬) સાથે મેળવી આરામ થતાં સુધી પીવું.

(૪) ભાંડકપુર (એટલે ક્યાલોમલ) ઘઉં ભાર તથ અફીણ ૦ાા ઘઉં ભાર લઇ હમેશાં સવારે પાણીમાં ગળાવું. આ દવા પારાની બને છે. માટે પરહેજી રાખવી અને મોં આવ્યે માંટે એટલે દવા પાવાનું બંધ કરી દેવું.

(૫) ચોપચીની તોલા ૪૮) પીપર, પીપરીમુળ, મરી, સુંઠ, તજ, અક્કલકરો, લવીંગ, એ દરેક એક એક તોલો અને સાકર તોલા ૫૩) એ બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરવું અને તેના પ્રમાણમાં મધ લઇ તેની ફીટી કાઢી સર્વે દવા મેળવી પાક કરે તેમાંથી સવાર-સાંજ માફકસર ખાય તો સર્વે ઉપદંશ વાત ઉપદંશ મટે છે. ઉપરાંત વ્રણ, કોઢ, પત, ભગંદર, સંધીવા અને નપુંસકતાના દર્દોમાં પણ આ ઉપચાર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) ક્યાલોમલ એક રતિ અને દરરોજ બે વાત મેળવીને સવારે નરણા [illegible] વખત પાણીમાં પાવું આથી મોં આવે [illegible] છે અને [illegible] છે પણ તેથી કશું નુકશાન થતું નથી [illegible] સુપારી [illegible], મીઠું [illegible] વગેરેના કોગળા [illegible] અને [illegible] એટલે મોં [illegible]

[illegible]

(૭) [illegible]

(૮) એક વાલ ટંકણખારનાં ત્રણ પડીકાં કરી નાગરવેલનાં
ન સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત એકેક પડીકું ખાવું. ઉપર દૂધ,
આદિ પૈષ્ટિક ખોરાક લેવો.

(૯) રોજ બે પીતાળુ ગાજર પાણીમાં બાફી સવારે
ખાઇ જવાં આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઉપદંશની ગરમી
ઓછી થશે.

(૧૦) ચાંદી, સંધિવા અને દમ આદિક જો હોય;
દાળચીકણા સોમલે, લવિંગ કાથો સ્હોય.
અઢી ભાગ મુલતાનની માટી તેમાં ભેળ;
દૂધમાં ઘઉં ઘઉં ભારની ગોળી ઘરમાં મેલ.

એટલે દાળચીકણા અને સોમલ દરેક ½ ભાગ, લવીંગ ૧ ભાગ, કાથો બે ભાગ, મુલ્તાની માટી (ઉંચો-સારો ભુતડો) ૧।। ભાગ એ સર્વ એકત્ર કરી તેને દુધમાં લઢી તેની ઘઉ ઘઉંભારની એટલે અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી.સવાર સાંજ એક થી બે ખાવી તેથી સર્વ પ્રકારની જીર્ણ ગાંઠ વાળી ચાંદી (કઠણ ચાંદી) ના રોગ તથા તેનાથી થનાર સંધીવા, અને હાડગંભીરવા પણ મટે છે, તેમજ દમ પણ મટે છે.

(૧૦) ઝેરી પદાર્થના સેવનથી ચાંદીના દર્દમાંથી વાનો વ્યાધિ થઇ ગયો હોય તો વગડામાં ચરનારી કાળી બકરીનું મુત્ર જીલી લઇને તેનો અરધો ભાગ એક વખતે પાઇ દેવો. આ પ્રમાણે હમેશાં તાજો પ્રયોગ સાત દિવસ કરવો. પથ્યમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ખાવી નહિ. દુધ-ઘીનું બળ રાખવું. દવા ખાઇ રહ્યા પછી સાકરનો શીરો આઠ દિવસ સુધી ખવરાવવો. પછી ઠરી પાળવાની જરૂર નથી.

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ, હાળચીકણી એક ભાગ, હરતાળ પત્રીની એક ભાગ તે ચારેને ખુબ વારી વાટી લઢવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ દસભાર લઈ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં સુધી લઢવું. પછી જુવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવારે એક બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ખાધી ગરમી કરે અગર ન આવે તો અરધો શેર દૂધ પી જવું. આથી ગોદું આવશે નહીં અને અદવાડીયામાં ચાંદી, ફીરંગવાયુ, ગાંઠગો વગેરે મટી જશે. પરહેજમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવા.

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાંથી વાતરક્ત કે ચામડીનાં રોગ થયાં હોય તો લીંબડાની ગળો અને હાંવેલ (ઓરંડીયું) ઉકાળી મુદત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૩) લીંબડાના પંચાંગનું ચુર્ણ લાંબો વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરક્તમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૪) કુલીંજન મોરથુથુ એક તોલો, લાલ પખાખ [illegible] અને [illegible] તેની [illegible] [illegible] સવાર [illegible] [illegible] પાણીમાં [illegible]

(૧૫) [illegible]

આ દવા ચાલુ સાત દિવસ ખાધા પછી ત્રણ ચાર સ ન લેવી ને પાછી સાત દિવસ લેવી. દવા ચાલુ હોય તે મિયાનં અને પછી પણ એક બે દિવસ ઘી, સાકર અને ડેના પદાર્થ ખાવા. બાકી કરી પાળવી.

(૧૬) ભેંસના છાણનો રસ મધ નાંખી પીવાથી સ્ફોટક વગેરે બધી ગરમી દૂર થાય છે.

(૧૭) કાચો સોમલ-ગંધક પારાની કજ્જલીમાં મિશ્ર રી આપવો આ દવાનું સેવન કરતાં સખ્ત કરી પાળવી મને ખાવામાં ઘીનો વપરાસ વધારે કરવો.

<u>મલમના ઉપચારો</u>—

ચાંદી માટે ઉપર ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તે સાથે ઘારાં રૂઝાવવાને મલમના ઉપચારોની જરૂર છે. જે નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) હરડાં, બેડાં તથા આમળાં સમાન ભાગે લઇ તેને બાળીને કાળી રાખ થાય તે મધમાં કાલવીને ચાંદાં ઉપર ચોપડવાથી ઘણા દિવસનાં ઘારાં રૂઝાય છે.

દોહરો.

હરડાં બેડાં આમળાં પીસ કરી મધ ભેળ;
ટાંકી મટવા કારણે, ટાંકીના પર મેલ.

(૨) મુર્દાલ શીંગ ૧ પૈસાભાર, રાળ ૧ પૈસાભાર, અને ઘી તોલા ૪) મેળવીને મલમ તૈયાર કરવો આ મલમ ચાંદાં ઉપર લગાવવાથી ટાંકી અને ચાંદાં રૂઝાય છે.

(૩) ધોળી કણેરનાં મૂળને પાણીમાં ઘસી તેનો લેપ કરવામાં આવે તો અસાધ્ય ઘારાં પણ રૂઝાય છે.

(૪) એક ભાગ પારો, બે ભાગ ઘેંસનું ઘી તથા [illegible] ભાગ કોકમનું ઘી લઇ પ્રથમ પારો અને કોકમનું ઘી [illegible] કરવાં ને પછી ઘેંસનું ઘી નાખી લદવું. તેથી તેમાં પારો [illegible] થઇ મલમ તૈયાર થશે. તે મલમ બદ, તથા હાથ પગનાં [illegible] ઉપર અને બહાર શરીરની ત્વચા ઉપર જ્યાં ઉપદંશનો [illegible] ફૂટેલ હોય ત્યા જરા જરા મસળીને ચાંમડીમાં મારવો. [illegible] મલમ ઉપડતાં ગુમડાંને પણ બેસાડે છે.

(૫) માણસનાં હાડકાંને તેલમાં સાત દિવસ સુધી [illegible] રાખવાં, પછી જવી રીતે પુપેલ તેલ વગેરે કાડે છે. તેવી રીતે [illegible] તાગ્યંત્રથી એનું તેલ કાઢવું. આ તેલ લેપ કરવાથી ચાંદી, [illegible] દર, વ્રણ, ગરમી, વિસ્ફૂટક, ફીરંગ વા વગેરે મટે છે અને [illegible] દવા આપેાટોહ્યમેં કરતા આ ઉપચાર દસગણી શક્તિ [illegible]

(૬) અડોળના બીજ ઉપર જે બાયા હોતરાં [illegible] નાંખી તેમાંથી મીંજ નીકળે તેનાં મોઢાં જરા [illegible] તે બીજને કડાની થાળીમાં મુકી તેઓના ઉપર [illegible] લોટનો લેપ કરવો અને પછી તેના મોઢાં ઉપર [illegible] [illegible] લેપ કરી તે થાળી સુદાંત તે બીજમાં તડકે મુકવાથી [illegible] તેલ નીકળે છ આ તેલ ઘાવ ઉપર મુકવામાં આવે [illegible] [illegible] કરે છે આ તેલનો ગુણ [illegible] [illegible]

[illegible]

(૭) [illegible]
[illegible]

અર્થ—પારો, સોનાગેરૂ, મોરથુથુ, ગોપીચંદન અને હીં-ગળો એ સર્વે એકત્ર કરી માખણમાં ઘુંટી તેનો મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાંદા રૂજવવામાં સારો છે.

(૮) ગોળને ગરમ કરી લુગડાપર ચોપડી પટ્ટી બનાવી પટ્ટી ચાંદા ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે. આ કામમાં જુનો ગોળ ઉત્તમ છે.

(૯) માખણ સો પાણીથી ધોઇ તેમાં કાથો બોદાર અને મડદાલ શીંગ સરખે ભાગે મેળવી ચાંદી ઊપર ચોપડવાથી રૂઝાય છે.

(૧૦) ચાંદીની વિક્રિયાથી રસી જતાં ઇંદ્રીપર મસા થઇ આવેલા હોય તો બે દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં મોરથુથુ ઘુંટવું. બાદ ચોથે ભાગે તેમાં ટંકણખાર નાખી ટીકડીયો બનાવવી. પછી છાણામાં ટીકડીયો મૂકી ભસ્મ કરવી. ત્યારબાદ એકસો પાણીથી ઘી ધોઇ તેમાં એ ભસ્મ નાંખી મલમ બનાવી મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ગર્ભાઇ જઇ બેશી જશે.

(૧૧) મોરપીંછના ચાદલાની રાખમાં એક દાણો મરી (તીખાં) નો વાટેલો ભેળવી ચાંદીનાં ધારાં ઉપર કોરૂં ભભરાવવાથી ચાંદાં રૂઝાઈ જશે.

(૧૨) બિલાડીની બળી જે ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે તે ગોળો આખો રહે તેમ સુકાવા દઈ, સુકાય ત્યારે અંદરથી જાંબુઆ રંગની ભૂકી નીકળે તે ડાબલીમાં ભરી રાખવી. પછી જ્યાં ચાંદી થઇ હોય ત્યાં એકજ વાર લગાડવાથી રૂઝાઈ જશે. પ્રથમ ચાંદી ઉપર પોતાનું શુંક આંગળી વતી ચોપડવું પછી આ દવા ભભરાવવી. એટલે ભીંગડુ લઇ ઉખડશે

(૧૩) ગાજવીયું નામની વનસ્પતિ પાકીને સુકાઈ જાય ત્યારે ખંખેરી તેની કાળી રજ શીશીમાં ભરી મૂકવી. આ રજ ચાંદી

ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે દાંઝયા ઉપર ભભરાવવાથી એકદમ ઠંડક વળે છે. સુંન્તરા કે ત્રીદોષમાં જીભ ઉપર જરા જરા મૂકવાથી જીમ ઉપરનો કચરો જતો રહે છે.

(૧૪) શંખજીરૂ તોલો ૧) કેવડીયો કાથો તોલો ૧) રસકપુર તોલો ½ કાંટાળા માયાં નંગ ૨) ખૂબ બારીક વાટી કપડાએ ચાળીને એ ભુકી ચાંદી ઉપર ભભરાવવી; આઠ દિવસમાં આ ભુકીની અસર બરાબર ન થાય તો મોરથુથુ તોલો ½ બારીક વાટી એ ભુકીમાં મેળવવાથી જરા બળતરા થશે, પણ મૂળ બળી જઈ આરામ થશે.

(૧૫) માણસનું હાડકું ખાંડી બારીક ચર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી કોરૂં ભભરાવવાથી ચાંદીનું ધારૂં રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૬) દોહરો-મોરથુથુ ઘી ચાર ગણું હીરા દખ્ખણ હોય;
ચાંદી પર ભભરાવતાં સહેજે સુખ તું જોય.

એકલે હીરા દખણ તોલો એક અને મોરથુથુની ભસ્મ બેઆની ભાર ધીમા અગર મધમાં કાલવી ચોપડવાથી ચાંદી રૂઝાય છે.

(૧૭) ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, આબળાં) ની ભસ્મ કરી ધોયેલા ધીમા મલમ કરી ચોપડવો.

(૧૮) કાથો, એલચી, સોપારી અને ચનીકબાબ સરખે ભાગે લઈ તેનું એકત્ર ચર્ણ કરી ચાંદી ઉપર ભભરાવવું. અને તેથી ફાયદો ન થાય તો તે ચર્ણમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં કપુર મેળવી પાણીથી ધોયેલ ધીમા મલમ કરી ચોપડવાથી ફાયદો થશે.

(૧૯) એક ભાગ મોરથુથુ, તેથી આઠગણું ગોપીચંદન મેળવીને ચાંદી ઉપર દાબવું.

(૨૦) સિંધવ, કંકોડ, લીંબડાનાં પાન, હળદર, નસો

તર, અને મોથ. એ સર્વે તેલમાં વાટી લેપ કરવાથી ચાંદાં પાકી પરૂ–પાસ નીકળી ને શુદ્ધ થાય છે.

(૨૧) સો પાણીથી ધોયેલું ઘી લઈ તેમાં પીળી કોડીની રાખ અને શંખજીરૂં સમ ભાગે ઘૂંટી એક રસ થયેલો મલમ ચાંદી ઉપર ચોપડવો.

ધૂમાડી આપવાનો ઉપાય—

ઉપદંશમાં જેમ ખાવા અને ચોપડવાના ઉપચારો ઉપર બતાવી ગયા તે ઉપરાંત ધુમાડીના ઉપચાર પણ દેશી વૈદકમાં છે. ધુમાડીથી દવાનો પ્રચાર નસેનસમાં રક્ત શુદ્ધિ કરે છે. આ ઉપાય ઈનજેકશન જેવું કામ કરે છે

(૧) હિંગળો, રસકપુર, બોદાર, કેવડીયો કાથો, અને શ્રી પંખનાં મૂળ એ સર્વેને સમ ભાગે લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે એક વાસણમાં ઘી ઉનું કરી તેમાં ભેળવીને, તેમાં બોળેલી રૂની વાટો બોરડીના દેવતામાં નાખી ધુમાડી લેવી. કરી પાળવી.

દોહરો

કાથો શ્રીપખ મૂળને, રસ કપુર બોદાર;
હિંગુલ ભેળી વાટ કર, ધુમ્ર ચાંદીપર સાર

(૨) પારો, ગંધક, હીંગળોક, રસકપુર, મોરથુથું, ખોરાસાની અજમોદ, અને ઘોડાવજ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું, પછી એમાં અજમો મેળવી તેની ધુમાડી યુક્તિથી દરદ ઉપર દેવી. ધુમાડી માટે દેવતા બોરડીના લાકડાંનો લેવા. ધુમાડી મોંને લાગવા ન દેવી અને ધુમાડી લેતી વખત મોંમાં થંડા પાણીનો કોગળો ભરી રાખવો જે ધુમાડી પછી કાઢી નાખવો. નહિ તો મોં આવી જશે કે ગળામાં ગરમી જણાશે. આ ધુ-

માડીથી ઉપદંશ હર્ષ, વ્રણ, ભગંદર, ફિરંગવાયુ, વિસ્ફોટક, નાડીવ્રણ વગેરે પણ જડમૂળથી જાય છે.

દોહરો

પારો ગંધક હીંગલો, શુથુને અજમોદ,
રસકપૂર વજ ધુમ્રથી, ચાંદીનાં મુળ ખોદ;
વ્રણ ભગંદર હર્ષને, વિસ્ફુટક નાડી વ્રણ,
ફિરંગ આદિ વ્યાધિઓ, મટે દિવસમાં ત્રણ.

(૩) હિંગળોક, ગંધક, એલચી, અકલકરો, અને અતિવીખ એ દરેક એકેક પૈસા ભાર લઈ તેના ચૂર્ણની સમ ભાગે છ પડી કરવી આ એકેક પડી દેવતામાં નાખી તેની ધૂમાડી છત્રીશ કલાકને અંતરે લેવાથી ફોડાં (ધારાં) મટે છે.

મોઢું આણવું તથા વાળવું—

ગરમીના દર્દમાં જેમ દવાથી ગરમી મટાડવામાં આવે છે. તેમ ધૂમાડીથી ગરમી દૂર કરવાના ઉપચાર આપણે ઉપર જોઈ ગયા આ ઉપરાંત મો આણીને ગરમી પણ ઝેરવવામાં આવે છે પરંતુ આવે પ્રસંગે ફરી પાળવામાં બરાબર સખત રહેવાની જરૂર છે કેમકે નહિ તો દરદીને નુકશાન થાય છે, અન્ન પચતું નથી ને મરડ કાઢતા ઊંટ પેસવા જેવું થઈ પડે છે.

ઉપાય—ક્યાલોમલ બે ગ્રેન અને લવીંગનો એક દાણો એક પ્રથમ દિવસે ત્રણ વખત આપવા પછી ત્રણ દિવસ બબ્બે ગ્રેન ક્યાલોમલ અને બબ્બે લવીંગ, દરરોજ ત્રણ વાર આપવાં, પછી બબ્બે ગ્રેન ક્યાલોમલ અને એકેક લવીંગ બે, ત્રણ વખત આપવાં. પછી ૪) દિવસ કાંઈ દવા ન આપવી. દરદીને દૂધભાત અને સાકર વિનાની ક ઉપર રાખવો ચાર દિવસ પછી સાકર સહિત ...

આપી ફૂટડી વાલ ૩) ગોળમાં ગળાવી સાકરની રાબ પાઈ દેવી. એમ કરવાથી પછીના આઠ દિવસમાં આવેલું મોં વળી જશે.

અંડવૃદ્ધિ—

પુરૂષોનાં ગુહ્ય દર્દોમાં અંડવૃદ્ધિ (વધરાવળ)નું દર્દ પણ અશક્તિ અને નામર્દીને નોતરે તેવું છે.

અંડવૃદ્ધિનું દર્દ મોટા ભાગે મુંબઇ જેવા અશાંત–વસ્તીપાતીયાં શહેરોમાં વધારે જોવામાં આવે છે. કેમકે અહીં દાકરાની ચઢ ઉતર વધારે હોય છે. તેમજ ખોરાકની અસ્વચ્છતા, પાણીનો બિગાડો અને શુદ્ધ હવાની ખામીને લીધે વૃષણમા ગરમી થાય છે. કોથળીમાં પાણી ભરાય છે કે આંતરડું ઉતરવાથી અથવા ગાંઠ્ય પડી જવાથી આ દર્દની ઉત્પત્તિ થાય છે.

આવાં દર્દો કેટલીક વખત બાળકને પણ લાગુ પડે છે. તે માટે એવું માનવું છે કે બાળકને ગર્ભમાં હોય ત્યારે તેની માતાયે કંઇ વાયડો ખોરાક લેવાથી તેની અસર બાળકના ઉપર થાય છે. અને જન્મ પછી તે ઝેરી રજકણો ઝરી ન જાય તો પેડુમાં ચુંક શરૂ થઇ તેમાથી અંડવૃદ્ધિ થવા પામે છે.

સ્ત્રીઓનાં વૃષણ—

જેમ પુરૂષોને વૃષણ હોય છે તેમ સ્ત્રીઓને પણ પેડુના ભાગમાં બે બાજુ ગોળી જેવી કોથળી (અંડ) હોય છે. તે વાત અગાઉ જણાવાઈ ગઈ છે. આ ભાગનો તેના ગુહ્ય દ્વારે સાથે સંબંધ હોય છે. એટલે જો જન્મતાં બાળકના મળ જો રહી જાય તો તેના ઝેરથી કોથળીને નુકશાન પહોંચે છે. અને પછી રજોદર્શનનો વ્યાધિ જણાય છે. આટલા માટે જન્મતાં બાળકના મળ ન રહેવા દેવાને સુયાણીયે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સુવાવડ એ એવો પ્રસંગ

છે કે તેમાં સુધાણી બહુજ ચપળ-સ્વચ્છ અને કાળજીવાળી જોઈએ. સુવાવડ માટે એટલી તો સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે તેના માટે આગળ એક ખાસ સુવાવડ પ્રકરણ જ જુદું પાડવામાં આવશે, એટલે અહીં તે માટે વિશેષ ન લખતાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે-બાળકને જો ચુંક આવે તો તુર્ત વધારણી બે ઘઉં ભાર લઈ તે તેને આદુના રસનાં ચાર પાંચ ટીપાંમાં વાટીને તેમાં પાંચ ટીપાં પાકું એરંડીયું (દીવેલ) મેળવી પાઈ દેવું એટલે તેવા ઝેરી મળ રહી ગયા હશે તો નીકળી જશે. અને વધરાવળનો ભય દૂર થશે. આ પ્રયોગ દીકરો કે દીકરી દરેકને માટે એક સરખો અને જરૂરી છે.

ગળથુથી—

બાળક જન્મે છે ત્યારથી છ વાસા સુધી ગળથુથી પાવાનો રીવાજ છે તેનું કારણ પણ એજ છે. કેમકે તેમાં સુવા રૂા ૦ા ભાર લેહીના દેશી ગોળનું પાણી નવટાંક (ગોળ જુનો હોય તો વધારે સારૂં) ઘી રૂા ૦ા ભાર ઉકાળીને ત્રણ રૂપીયાભાર રહે તે રૂના પુંભડાથી બાળકને ટોવામાં આવે છે, કે જેથી મળ નીકળી જાય. એટલે જો ગળથુથી બરાબર પકાવીને આપી હોય તો પછી આવો મળદોષનો ભય રહેતો નથી.

ઉપાય-આટલું છતાં જો ઉમર લાયક થતાં અંડવૃદ્ધિ થતી જણાય તો-ઈંદ્રવરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ તે.લો ½ ચો ૨ એરંડીયું તોલા ૨ અને ગાયનું દુધ તોલા ૪ એ ત્રણે ચીજોનું મીશ્રણ કરી આપવાથી તે દર્દ નબુદ થાય છે. આ દવાનું પ્રમાણ બાળક માટે ત્રણથી પાંચ ટીપ સવારના એકજ વખત આપવાનું છે અને મોટી ઉમરે તે મ.પ ઉમ્મરના તથા દર્દના જોરના પ્રમાણમાં વધારવાનું છે, આ દવાની અસર ત્રણ દિવસમાં જ જોવાશે અને

કતાં જો તે વીશ દિવસ લેવામાં આવે તો આ રોગ લગભગ મૂળથી જાય છે. અંદ્રાવણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ પ્રથમ બે આની ર લઇ પછી વધારતાં જવું.

ંડવૃદ્ધિનો લેપ

અંડવૃદ્ધિ માટે ઉપર પીવાની દવા જણાવી તે ઉપરાંત જો પણ વધી ગયાં હોય તો તેના ઉપર ચોપડવા માટે નીચે મુજબ પ કરવો.

તરતનો મરેલો તાજો કાચંડો બાળી તેની કાચી રાખ, ટલોજ સીંધવ અને તેથી બમણું એરંડીયુ લઇને તેને મીશ્રણ રી ધીમા તાપે ખદખદાવી જરા ગરમ ગરમ ચોપડી દેવું. ાથી ગમે તેટલું જૂનું દર્દ પણ નાશ પામે છે.

અંડવૃદ્ધિના ભેદ

અંડવૃદ્ધિ (૧) ચરબીના ભરાવાથી (૨) પાણીના ભરાવાથી (૩) વા (પવન) ભરાવાથી અને (૪) આંતરડું વધવાથી એમ ચાર પ્રકારે થાય છે. તેમાં પ્રથમના ત્રણ પ્રકાર માટે ઉપરની દવા કામની છે ત્યારે આંતરડું વધવાથી જે અંડવૃદ્ધિ થાય છે તેને સારણ કહે છે. કે જેને માટે પટ્ટો રાખવામાં આવે છે. જો સારણનો દુખાવો થાય તો વધારણીનું પાણી કરીને ચોપડવું. એ રીતે ત્રણ ચાર વખત ચોપડતાં દુખાવો મટે છે. તેમજ દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તોલો ૦ાા હંમેશા ગૌમૂત્રમાં પીવાથી સારણગાંઠ અનુક્રમે મોળી પડી જાય છે.

ધૂમાડી—ઉપરના ચારે પ્રકારના વૃષણ વ્યાધિમાં લીંગણીનાં બી તેલ સાથે લઇને તેને દેવતા ઉપર નાખી, ને તેનો જે ધમાડો નીકળે તે વૃષણને આપવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થાય છે. આવો ધૂમાડો હમેશાં ત્રણ ચાર વખત દેવાય તો સારૂં છે. આ ધૂમાડી લેવામાં તે લેનારનું ગળું બળવા માંડે છે. માટે

ધ્રુમાડી લેતી વખતે મોંમાં ટાઢા પાણીનો કોગળો ભરી રાખવો. અને ધ્રુમાડી લઈ રહેવા પછી તે કોગળો ફેંકી દેવો તેથી ગળાને આરામ રહેશે.

મૂત્ર કુચ્છ તથા પથરી—

પુરૂષોના ઇંદ્રિયના દર્દોમાં મૂત્ર કચ્છ તેમજ પથરીનું દર્દ પણ હેરાન કરનારૂં છે. આ દર્દ કાંકરી (રેતી) વાળો લોટ કે તેવો કોઈ પદાર્થ ખાવાથી થાય છે વળી બહુ બેસારૂ રહેવાથી, દહીં વિગેરે ખટાશ ખાવાથી, માસ ખાવાથી, બગડેલું દૂધ, નવું અન્ન, નવું પાણી, ગોળના પદાર્થો, કફ ઉત્પન કરનારા પદાર્થો ખાવાથી તેમજ અજુગતો આહાર–વિહાર કરવાથી, કે પેશાબ અને વીર્યના વેગને અટકાવવાથી કોપાયમાન થએલો વાયુ બસ્તિની અંદર જઈ ત્યાં આગળ વિર્ય કે પિતયુક્ત મુત્રને કે કફને સુકાવી દે છે. ત્યારે જેમ ગાયના અંગમાં ગોરૂ ચંદન થાય છે તેમ પુરૂષને પથરી થાય છે. વળી પીત્તાશયના અંદર એક જાતની કાંકરી થાય છે તે જ્યારે ગુરદામા જાય ત્યારે પીડા કરે છે. વળી પેશાબમાં કુદરતી રીતે ક્ષાર હોય છે. તેમા વૃદ્ધિ થવાથી અથવા બીજા ક્ષાર પેદા થઈ ધીમે ધીમે પથરી બધાય છે અને પછી મોટી થતી જાય છે. તેમજ લીવરમાંના વ્યાધિને લઈ તેમાંથી રોગીતત્વ ગુરદામાં જાય છે વગેરે કારણથી પણ પથરી થાય છે.

ઉપાય (૧) કપુરની વાટ બનાવી પેશાબની જગ્યામાં મુકવી એટલે તત્કાળ પેશાબ છૂટે છે.

(૨) કુત્રા નામનું ઘાસ થાય છે તે અર્ધો તોલો છાશ સાથે પીવાથી પેશાબ છૂટે છે.

(૩) એલચી, પાષાણભેદ, શુદ્ધ શિલાજિત, ગોખરૂનાં બીજ, સિંધવ અને કેસરનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી તે ૬ થી ૮ તોલાની

ત્રામાં ચોખાના ધોવણની સાથે પીવાથી ભયંકર મૂત્રકચ્છનો ાધિ મટે છે. પથરીનું દરદ પણ મટે છે. કોલેરા, પ્લેગ, વગેરે રોગોમાં જ્યારે દરદીનો પેશાબ બંધ થયો હોય ત્યારે આ ઉપ-ારથી તે પણ છૂટે છે.

(૪) તુંબડીનાં બીનું ચૂર્ણ તોલો ગા અરધો અને ઘેટીનું ધ તોલા દસ મેળવી સાત દિવસ પીવાથી મૂત્રકચ્છ મટે.

(૫) ગોખરૂનાં બીનું ચૂર્ણ તોલો અરધો, મધ તોલો ગા ાને ઘેટીનું દૂધ તોલા દશ મેળવીને પીવાથી સાત દિવસમાં ૂત્રકચ્છ મટે.

(૬) શતાવરીનાં મૂળને ઠંડા પાણીમાં વાટી પીવાથી પણ મૂત્રકચ્છ મટે છે. ગળપણ માટે તેમાં જરા સાકર નાખવામાં અડચણ નથી.

(૭) પથ્થરચટ્ટી નામની વનસ્પતિ જે પથ્થરવાળી જગોમાં થાય છે. તેનો રસ તોલા બે તથા ઘેટીનું મૂત્ર તોલાં બે એ પ્રમાણે ભેગાં કરીને પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ગમે તેવું પથરીનું દરદ હોય તે મટે છે.

(૮) નદીની શેવાળ (લીલ) તાજી લાવી ગોળી કરીને નાભીમાં મૂકવાથી પેશાબને ખુલાસો થાય છે.

(૯) ઉપરના ઉપાયોથી જો પથરી ન ગળે તો સારા સર-જન પાસે શસ્ત્ર પ્રયોગથી પથરી કઢાવવી.

ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગો.

જગતમાં સંતતિ વિનાનું જીવન એ પ્રાણ વિનાના પૂતળા જેવું નિરસ છે. છતાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કેટલાએક સ્થળે યૌવન સાચવવાને સંતતી ઈચ્છવામાં આવતી નથી. અથવા કેટલીક સ્ત્રીઓના ગુપ્ત અવયવોના બંધારણ એવાં વિચિત્ર હોય છે કે

તેને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. માટી કમનસીબ કે સુખી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાતના પાપથી બચાવવા માટે કેટલીક ઔષધિઓ એવી છે કે જેના સેવનથી ગર્ભ રહેતો નથી તેમ વૈદક શાસ્ત્રનો મત છે.

(૧) તાદળજાનાં મૂળ ચોખાના ધોણ સાથે ઋતુ વખતે ચાર દિવસ પીએ તો ગર્ભ ન રહે. વાંઝણી રહે.

(૨) લીંડીપીંપર વાવડીંગ ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુ કાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં-સીંધાલુણ અગર-વડાગરા મીઠાની-ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દીવસ ચાર જાસુના ફૂલ તથા ગોળ ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અ તગયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઇ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે-પણ અ તરાય આવવા પહેલાં દિ. ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન જોઇએ.

(૬) લીંબોળીના તેલનુ પોતુ ગુહ્ય સ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) જાસુદનાં સુકા ફૂલ ખરલમા વાટીને ત્રણ દિવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહી.

(૮) જાસુદીનાં ફૂલ કાંજીમાં (કે જે ... ખાટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ ... ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ જરૂરી કરી પીએ તો ગર્ભ ...

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગંધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) શસ્ત્ર પ્રયોગ—ફ્રાન્સમાં સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાંખે છે. આ અંડમાં જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાબું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીલકુલ સંતતિ નહિ ઈચ્છનાર બને અંડ કઢાવી નાખે છે જ્યારે કેવળ પુત્રની ઈચ્છાવાળી બાઇયો સ્ત્રી અંડ (ડાબુ અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રીની ઈચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ પુત્ર અંડ (જમણું અંડ) કઢાવી નાંખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઈયે કે કુદરતના કાયદાની સામે થવું તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવો ગુન્હો છે. એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગોથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ ક્ષેત્રના કોમળ ભાગોને આઘાત પહોંચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રકતના ગાંઠ બંધાય અને શરદીનાં દર્દોનો ભય રહે છે. વળી તેની અસર જઠરને પહોંચવાથી મંદાગ્નિ–માથાનો સહજ દુખાવો વગેરે તેને લગતા પ્રકોપો થઈ આવે છે. એટલે પેટ ચોળીને પાંસાસૂળ ઉભું કરવું એ સલાહ કારક નથી.



ણી કે પ્રતિકુળ શ્રમથી બચાવી શકાય. વળી તેને ખાવા-પીવામાં ણ બહુ કાળજી રાખવાની ફરજ સમજાવવામાં આવે છે. કે જેથી અતિ ઉનો, અતિ ટાઢો (વાશી) કે કુપથ્ય ખોરાક આપી ન શકાય.

ગર્ભવંતી સ્રીને કંઇ બીજું શારીરિક દર્દ થઇ આવે તો તેના માટે ઉપચાર શાસ્ર પણ ખાસ જૂદું જ છે. કેમકે ગર્ભવતી સ્રીના રકતપ્રાણને બાળકના પ્રાણવાયુ સાથે નીકટનો સંબંધ છે. એટલે કુમળું પુષ્પ નવ પલ્લવિત રહે તેવા મૃદુઉપચારો ગર્ભવંતીને માટે ધનવંતરીઓએ નોંધી રાખ્યા છે. અને કુદરતે પણ તેવા સાદા ઉચારોથી ગર્ભવતી બાઇને આરામ થઇ જાય તેવી ઉદાર મદદ કરવાને કાળજી રાખી હોય તેમ જોવાય છે.

ક્ષેત્ર શુદ્ધિ સાથે બાઇની ઉમર ગર્ભને ધારણ કરવાને યોગ્ય થાય, બીજક શુદ્ધિનો સહયોગ થાય ને ઈચ્છીત સંતતિને અનુકુળ વર્તનથી ધર્મપ્રેમ રાખીને આવાં સ્રી પુરૂષના સ્નેહ જીવનનો સહયોગ થાય ત્યારે ગર્ભબીજ બંધાય છે.

ગર્ભનો જીવનક્રમ અને તેનું ભાવિચરિત્ર મા બાપના હાથમાં છે; એટલે આવા પ્રસંગે શુદ્ધ ભાવના, ઉલ્હાસ, સત સમાગમ અને સદ્ચારિત્રનો જેટલો વિકાસ હશે તેટલા પ્રમાણમાં સંતતિનું ચારિત્ર ઉચ્ચ ઘડાશે. બોરડીનાં બી વાવી આંબાની આશા રાખવી તે કુદરતની મશ્કરી કરવા જેવું છે.

<u>ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો.</u>

અંતરાય પછી ઋતુ સ્નાન વિધિ પૂર્વક કરવા બાદ યોગ્ય સમયે, યોગ્ય કાળજીથી શયન ચિકિત્સાનો ખ્યાલ રાખીને પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિની ઇચ્છાને અનુકુળ વિધિ જાળવીને કેવળ ઋતુદાનની પવિત્ર ભાવનાથી ઋતુદાન દેવાથી ગર્ભ બીજક ગર્ભાશયમાં સ્થિર થાય છે.

આ ખબર કોઇક ચાલાક સ્ત્રીઓને તુર્ત પડે છે. પરંતુ મોટા ભાગે જેમ જેમ વખત વિતતો જઇ ગર્ભ બંધાય છે; તેમ તેમ તેની ખાત્રી થાય છે. કેમકે બીજકમાં પ્રાણવાયુ છતાં ધીમે ધીમે બાળકનો દેહપિંડ બંધાવા માંડી ચાર મહીને (સોળ સપ્તાહ વીત્યે) બાળક ફરકે ત્યારે માતાને બાળકનો પ્રાણવાયુ સંચરવાનું ભાન થાય છે. તે પછી અનુક્રમે અવયવો વૃદ્ધિંગત થવા લાગે છે, પેટ પ્રફુલ્લિત થઇ ડુંટી ઉપર આવતી જણાય છે, સ્તન વિકાસ પામી ડીંટડીની આસપાસનો ભાગ શ્યામરંગી થવા લાગે છે, દોહદા (વાસના) ઉત્પન્ન થાય છે, અંગોપાંગ વિકાસને પામતાં દેખાય છે અને મન ચંચળ બને છે* એટલે ગર્ભ રહ્યો છે તેમ ખાત્રી થાય છે.

<u>ત્રણ મહિને ગર્ભપતન—</u>

અહીં એક એવી અગત્યની વાત કહેવાની પ્રાપ્ત થાય છે કે જેનો ખ્યાલ બહુ થોડાને હોય છે. કેમકે ત્રણ મહીના સુધી તે સ્ત્રી સગર્ભા છે કે અંતરાયની મુદત લંબાણી છે તેવી શંકામાંજ રહેવાય છે. અને વાત પણ ખરી છે કે ઉપર આપણે જે ગર્ભને ક્રિયામાં મુકાવાનો કાળ ચાર માસનો બતાવ્યો છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના સુધી અચોક્કસ રહેવાને કારણ છે; છતાએ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી માટે બેદરકાર રહેવું એ ભૂલ કરીને રોવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેવા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે બહુ નાજુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવા જરૂર છે, કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભ બીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે. એટલે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો સહેજ

* [illegible] ઋતુસ્નાનનો વિધિ, [illegible] ચિન્હો પૃ [illegible] પુરી તેમજ [illegible] ગર્ભરક્ષણના નિયમો માટે વિસ્તારપૂર્વક [illegible] ભાગ ૧ [illegible] જુઓ.

આઘાત કે જરા હવા માત્રના ધક્કાથી ફૂટી જાય છે, તેમ ત્રણ મહિના સુધીમાં ગર્ભવતિની સાધારણ ભૂલ પણ નુકશાન પહોંચાડે છે. એટલે પહેલા ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતિ સ્ત્રીયે સાચવી સાચવીને જ આવ જાવ કરવી, કોઇ ઠેકાણે જતાં પગ લપશી પડે કે મરડાઇ જાય, અથવા પડી જઇને પછડાય, અથવા કોઇ ભારે ચીજ એકદમ જોર કરીને ઉંચકે, એ બહુંજ હાનિકારક છે. તેમજ દાદર અથવા નીસરણીપર થઇને હમેશાં વારે વારે ચઢ ઉતર કરવું-એ પણ નુકશાન કરનારૂં છે. વળી ગાડીમાં કે ડોળીમાં બેશીને પણ ત્રણ માસની અંદર ઘણે દૂર સુધી તેવી સ્ત્રીયે જવું આવવું તે પણ સારૂં નથી. એટલુંજ નહિ પણ મનને અતિ આઘાત પ્હોંચે તેવી ચિંતાથી હૃદયને ધાસકો પડતાં પણ ગર્ભ ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે.

સુદે ગર્ભ રહ્યા પછીના ત્રણ મહિના એ ગર્ભ રક્ષણ માટે બહુ સંભાળવા જેવા છે. ગરમ ખોરાક, અપથ્ય વર્તન કે અણુઘટતો શ્રમ આ પ્રસંગે જલ્દી અસર કરવાથી સદ્‌ભાગ્યે પ્રાપ્ત થયેલ સંતતિની આશા ગુમાવી દેવી પડે છે.

જો કે ત્રણ માસ સુધીમાં આવી ભુલથી ગર્ભપાત થાય તો તેને કસુવાવડ કહેવાતી નથી, છતાં આવી ભુલની સજામાં એકદમ ગર્ભસ્રાવ થઇ ઋતુ દેખાય છે અને તે વાટે ગર્ભ બીજકનાં બંધાયેલાં તત્વો વહી જાય છે, ગડ પડે છે કે ત્રણદિવસ કરતાં વધારે સમય અંતરાય ચાલુ આવતો દેખાય છે. એ સર્વે કાચી મુદતની કસુવાવડ અથવા ગર્ભપતન થયું તેમ સમજવાનું છે. માટે આ બાબતમાં બહુ કાળજી રાખવા જરૂર છે.

વાધુ ચઢવો.

કેટલીક વખત ગર્ભ રહ્યા વિના પણ સ્ત્રીઓને અશક્તિથી,

લેહીના ઘટવાથી કે વાયુ આદિ જૂદાં જૂદાં કારણેાથી ઋતુ લંબાય છે એ પ્રસંગે વાધુ ચઢયેા કહેવાયછે. એટલે અંતરાય લંબાતાં તે સ્ત્રીને વાધુ ચઢયેા છે કે ગર્ભ છે તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ લાગે ત્યાંસુધી જરા કાળજીથી વર્તવું સારૂં છે. અને તેમ છતાં વાધુના કારણથી ઋતુ લંબાયેલ હેાય તેા દેાઢ બે મહીને કે વધુ એાછા વખતે ઋતુ આવે ત્યારે વાધુનું કારણ સમજી નિરાશ ન થતાં તેનાં કારણ શેાધી તે વ્યાધિ અળસાવવાને ઉપચાર કરવા ભલામણ છે.

લાંમના મહિના.

ઉપર જે ઋતુ પછી બીજકની પ્રાપ્તિનેા સમય ગણવાને જણાવ્યું છે તે સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓને ઋતુ દેખાયા વિ મહીના રહે છે. એટલે સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિત રહેતો હેાય કે વાધુનેા ચઢાવેા હેાય તેમાં એકાએક ઋતુ દેખાયા વિ કમળમાં રજ પ્રાપ્ત થઈ હેાય તેવા સંયેાગેામાં બીજ રહી થઈ ગર્ભનેા સહયેાગ થવા પામે છે. તેને લાંમના મહિ કહેવાય છે. આવા પ્રસંગે મુદતનેા ખ્યાલ ન રહેવાથી ઋતું મહિના ગણવા જતાં સાડાનવ મહિને પ્રસવ ન થાય તેા ગભરાવાને કારણ નથી.

આ ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓને વ્હાલી સંતતિનું મરણ ... હૃદય ઉપર જે આઘાત થયેા હેાય છે તેવા પ્રસંગમાં કુદરત ... તેના દુઃખનું નિવારણ કરતી હેાય તેમ ગર્ભ રહી જાય છે. ... પ્રસંગે ઋતુકાળ કે તેના ધારણનેા નિયમ રહેતેા નથી ... આવાં કારણેામાં પણ લામના મહિનાનેા ખ્યાલ રાખ... જરૂર છે.

ગર્ભિણી ને ધ્યાનમાં લેવા યેાગ્ય સુચના—

(૧) ગર્ભિણીને બગાસા ખુલાસાથી ... મેથાં ...

કરવું. તેને કોઠાની કબજીયત રહે તે સારૂં નથી. જે
સ્ત્રીનો કોઠો હમેશાં કબજીઆતવાળો રહે છે એટલે
ખુલાસાથી સાફ દસ્ત ઉતરતો નથી, તે પ્રસવ વખતે હેરાન
થાય ને બાળકનું માથું જલ્દી બહાર આવી શકતું નથી.
કોઠામાં મળનો કચરો ભરાઈ રહ્યાથી, બાળકનું માથું બહાર આવ-
વાનો રસ્તો પૂરાઈ અથવા રોકાઈ રહેવાનો સંભવ રહે છે. ત સિ-
વાય કોઠાની કબજીઆતથી દહાડાવાળી સ્ત્રીના શરીરમાં જોર રહેતું
નથી, તેને સારી ભુખ લાગતી નથી, અનેક પ્રકારનું અસુખ થાય
છે, તેમજ તો પ્રસવ થયા પછી પેટની પીડા થાય છે. માટે જો કોઠાની કબ
જીયાત હોય તો એરંડીયાનો જુલાબ બે દસ્ત થાય તેટલો દેવો ઠીક
છે. બીજો કોઇ પણ જુલાબ આપવો નહિં. વધારે દસ્ત થાય તેવો
જુલાબ આપ્યાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જો સા-
ધારણ કબજીયાત જણાય તો પાશેર કે દોઢ પાશેર ગરમ દૂધની સાથે
એરંડીયું તોલા અરધાથી એક ભેળવીને પાવું અને જો હમેશની
જ કબજીઆત હોય તો તેને નાસ્તાની સાથે નિયમ રાખીને
સારાં સારાં પાકાં પોપૈયાં ખાવાને આપવાં, તેનાથી તેને ઝાડાની
કબજીઆત મટી જશે, એટલુંજ નહિ પણ એનાથી શરીર પણ
સારૂં પુષ્ટ થઈ જશે, અને લોહી પણ ચોખ્ખું થશે. યાદ રાખવું કે
કાચું પોપૈયું બહુજ નુકસાન કરે છે.

૨. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી જેમ સાફ ઝાડો ઉત-
રવાની જરૂર છે, તેમજ રોજ છૂટથી પિસાબ થવાની પણ જરૂર
છે. જે ભારેવાઈ સ્ત્રીને હમેશાં ઝાડા અને પિસાબનો સારો ખુલા-
સો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ જણતરની સરલતા રહે છે.

મુદ્દે ઝાડાની કબજીઆતના કરતાં પણ પેશાબ કમતી થાય એ
વધારે દોષવાળું છે. કેમકે પેસાબ કમી થાય તો ખોરાકનાં ઝેરી
તત્ત્વો શરીરની અંદરજ રહી જાય. ને પૂરા દહાડે પ્રસવ વેદના

ને ચુંક, એ બધા રોગથી બચવું હોય તો ઉપર પ્રમાણે શરીર બચવાને કાળજી રાખવા જરૂર છે.

(૪) પહેરવાનાં કપડાં બરાબર સાફસુફ રાખવાં, તેમજ ગર્ભવાળી સ્ત્રીએ ખૂબ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. વળી કોઈ પણ કપડું જરા પણ ભીનું ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. અને વહેતી નદીમાં સામે પ્રવાહે બેસી નહાવું નહિ.

(૫) ગર્ભવંતિયે બહુ પરિશ્રમ કરવો નહિ. તેમજ છેક બેસી પણ ન રહેવું. બેસારૂ થવાથી તો શરીર હરામ હાડકાંનું થઇ જઈ જણતાં દુઃખ પામે છે, જે સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી બરાબર નિયમિત પરિશ્રમ કરતી રહે છે, તે હમેશાં સુખ શાંતીમાં રહે છે, તેના પેટમાંનું છોકરૂં પણ સાજુંતાજું રહે છે અને જણતી વખતે કષ્ટાતી નથી. ઘરનાં નિયમિત કામ કરે તેને પછી બીજો શ્રમ કરવાની કશી જરૂર નથી. પણ જેઓને ત્યાં કામ કરનાર નોકર ચાકર હોય છે તેઓએ શરીરને કસતાં રહેવું જોઇએ. નહિ તો જણતી વખતે નોકરચાકર કામમાં આવી શકતાં નથી. ને તાણખેંચ કરીને જણાવ્યા સિવાય તેના છુટાછેડા થઇ શકતા નથી. એવા કારણથીજ ગૃહસ્થ લોકોની વહુ દીકરીઓના કરતા ગરીબ લોકોની વહુ દીકરીઓ જણતી વખતે બહુ ઓછી કષ્ટાય છે.

(૬) કોઇ સ્ત્રીના પેટની ચામડી ઢીલી–ઝુલતી રહે છે. તેવી સ્ત્રીને દહાડા રહે છે ત્યારે તેનું પેટ ઝુલી પડે છે. અને એમ પેટ ઝુલી પડ્યાથી તેને પીડા જેવું થાય છે. તેથી જો ચામડી ઢીલી હોય તો એક લુગડાવતી તેના પેટના–ઝુલતા ભાગને–ઉચકીને બાંધી રાખવો કે જેથી પછી કશું કષ્ટ નહિ પડે. વળી કોઈ કોઈ પેલોઠી ભારેવાઈ સ્ત્રીનું પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેના પેટની ચામડી તણાઇને ચિરાઇ જતી હોય એમ થયા કરે છે. એથી પણ તેને બહુ દુઃખ થાય છે. જો કે આવા ખેંચાણથી કશો વાંધો

નથી; પરંતુ તેવી સ્ત્રીના માનસિક આરામને માટે જરા કોપરેલતેલ હથેળીમાં લઇને આસ્તે આસ્તે પોચે હાથે પેટ ઉપર લગાડી દેવું કે જેથી તેવી સ્ત્રીના પેટ ઉપર થતાં ખેંચાણની પીડા મટી જશે અને જો કદાચ થાનમાં બહુ પીડા થાય-ધાવણ ભરાયાથી ફાટું ફાટું થઇ પીડા કરે-તો પણ કોપરેલ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ કરવું સારૂં છે.

(૭) ભારેવાઇ સ્ત્રીને કોઇ ઠેકાણે એકલી જવા દેવી નહિ કેમકે તેનું મન ચંચળ રહેવાથી વખતે બ્હીને ઝબકી જાય તે તેથી પેટમાંના ગર્ભની ખરાબી થાય છે. વળી જે ઠેકાણે ચેપી રોગ હોય, તેવે ઠેકાણે પણ જવું નહિં. શીતળા, ઓરી, ક્ષય, દમ, જેવા રોગવાળાની પાસે જવાથી અથવા તેનો સ્પર્શ સ્પર્શ કર્યાથી સારા સાજા માણસને પણ એ રોગ થાય છે. તો ગર્ભવંતિ સ્ત્રીના કોમળ દેહને તેની અસર થતાં કેટલીકવાર [illegible] વળી તેવા સ્પર્શથી જો શીતળા નીકળે તો ગર્ભવતી સ્ત્રી જો કોઇપણ પ્રકારે બચી જાય, તો પણ તેના પેટમાનું બાળક મર વાનો સંભવ થોડો છે, માટે આવા ચેપી રોગોના સ્પર્શથી દૂર રહેવું એ સલાહકારક છે.

(૮) કેટલીક સ્ત્રીને જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો હોય તેજ દિવસે દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ અટકાવ આવવાના જેવું શરીર અસુખ થતું રહે છે બારેવાઇ સ્ત્રીઓ એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી. પણ એવે વખતે બરાબર સાચવીને એ ત્રણ-ચાર દિવસ કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભપાત થઇ જાય છે માટે ગર્ભ રહ્યાના વખતના બે ત્રણ માસ સુધી દર મહીને ત્રણ ચાર દિવસ બહુ સાચવવું કે દોડ-દોડ કરવું નહિ, અથવા વધારે શ્રમ પડે, એવું કામ-કાજ કરવું નહિ અને ગરમ મસાલા કે [illegible] પદાર્થ ખાવા નહીં અને આરામ કરીને જ [illegible]

હેને (અટકાવને વખતે) બાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી
ય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું
ઈએ. કેમકે સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવી
ડા થઈ આવે છે. અને તે પછી ગર્ભનો નાશ કરે છે, ત્યારે
ાત પડે છે. માટે ગર્ભ દરમિયાનમાં પણ ઋતુ કાળનો સમય
ંભાળિયો પસાર થાય તેમ કાળજી રાખવી સારી છે.

ગર્ભિણીનો ખોરાક—

ગર્ભવંતિ સ્ત્રીઓએ ખાવાપીવામાં જે ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે તેવો સાદો અને પૌષ્ટિક લેવો. દૂધ, રોટલી, ભાત, તુરની કે મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક એ ખોરાક સાદો, બળકારક અને પચી જાય તેવો છે. દાળભાતની સાથે સારા પાકા લીંબુની એકાદ ચીર સદે તેને આપવી સારી છે. બાકી ગરમાગરમ મશાલાને ધમધમાટ ચટણી રાઇતાં ગર્ભવતીને ખાવાં હિતકર નથી. એટલુંજ નહિ પણ જે પથ્ય ખોરાક લેવો તે પણ સારી પેઠે ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવો. કેમકે ઉતાવળે ખાધાથી વખતે અંતરવાશ જાય છે, કે સહેલથી પચતું નથી, ને પાચન નહિ થયાથી પેટની પીડા થઇ કદાચ પ્રસવવેદના જેવું દુઃખ પણ થઇ આવે છે.

ખાતી વખતે વારંવાર અથવા ખાઇ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીધાથી ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિમંદ પડી જાય છે, માટે ખાઈ ઉઠયા પછી થોડો વખત જવા દઇ પાણી પીવું સારૂં છે. જેનાથી છેક ન રહી શકાય, તેણેજ એ નિયમનો ભંગ કરવો, એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું, પરંતુ ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઈ ઉઠીને ગટગટ કરીને પુષ્કળ પાણી ઢીચવું નહિ.

ખાઈ ઉઠીને તરતજ કામકાજ માટે ન દોડતાં જરાવાર વિ-

સામેા ખાવેા. જમ્યા પછી વિસામેા ખાધાથી ખેારાક પચવામાં અનુકુળતા વધે છે, પરંતુ આવા આરામનેા અર્થ દિવસે ખાઈને ઉંઘવા માંડવું એવેા થતેા નથી; કેમકે દિવસે ખાઇને ઉંઘ્યાથી તેા શરીર કરમેાડાયા કરે છે-ભાંગ્યા તૂટયા જેવું–આળસ ભરેલા જેવું થઇ જાય છે, કાંઈ કામકાજ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને રાત્રે સારી ઉંઘ ન આવવાથી ખેારાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી

ભારેવાઈ સ્ત્રીઓને સારાં સારાં મિષ્ઠાન–મલીદા વિગેરે ભારે ચીજો ખુબ ખવરાવવાથી સુસ્તી થાય છે. તેમ મેાડી રાત્રે ખાવું એ પણ સારૂં નથી.

કેાઇ કેાઇ ગર્ભવંતીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ ખુબ ભૂખ લાગે છે. જો એમ થતું હેાય તેા પેટમાં પીડા ન કરે એવું કંઇ ખાવાનું તેને આપવું; કેમકે ભુખી રાખવાથી પણ નુકશાન થાય છે. વધારે ઠીક એ છે કે સવારે ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંગ્યા તૂટયા જેવું જણાય તેા પથારીમાંથી ઉઠતાંજ તુર્ત મેાં સાફ કરી ગરમ કરેલું દૂધ પી લેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભ છતાં વ્રત ઉપવાસ કરે છે તે ગર્ભને પીડા રૂપ નીવડે છે. કેમકે તેથી ગર્ભના પેાષણમાં ક્ષતિ થાય છે

સગર્ભા સ્ત્રીનાં દર્દો અને ઉપાયેા—

અશક્તિ—ભારેવાઈ સ્ત્રીને જેમ જેમ ગર્ભવૃદ્ધિ પામતી જાય છે તેમ તેમ જઠર, આંતરડાં વગેરે પેટના અવયવેા ઉપર દબાણ થવાથી [illegible] પ્રમાણમાં સામાન્ય રીતે સુસ્તી જણાય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપચાર કરવા જેવા છે

(૧) પેાગાકન વિગેરે કરીને ગળવુ કે બાઈકાર્બ [illegible] ઉપયેાગમાં લેવુ.

(૨) સુંઠની ભુકી બે આની ભાર લઈ ગોળ તથા ઘીમાં ખાવી.

(૩) સુંઠ તોલો ½ કટકા કરી દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળવા; અને પાણી બળી જાય એટલે જરા સાકર નાખી પાવું.

(૪) સગર્ભા સ્ત્રીને કોઠે ગરમી રહેતી હોય કે મોં આવી જતું હોય અથવા છાતીમાં ભુખ્યા દાહ થતો હોય તો સુંઠને બદલે જેઠીમધનાં મૂળ ઉપર પ્રમાણે દૂધ પાણીમાં ઉકાળી પાવું.

(૫) આંસોદ (અશ્વગંધા) તોલા અરધાથી એક સુધી પાણીમાં ઉકાળીને મધ તથા સાકર નાંખી પીવું.

(૬) ગળોસત્વ, એકથી બે વાલ દૂધમાં પીવું.

(૭) ઝાડાની કબજીયાત હોય તો ત્રીફળાંનું ચૂર્ણ બે આની ભાર લઈ સાકરમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૮) ચ્યવનપ્રાસાવલેહ (જીવન) અકેક તોલો સવારે તથા સાંજે હમેશાં લેવું. જેથી દસ્તનો ખુલાસો થશે, શરીરમાં જાગૃતિ રહેશે અને ગર્ભને પોષણ મળશે.

તાવ—ગર્ભવંતીને અશકિતમાંથી કે ખાવાફેરથી કેટલીકને જીર્ણ જ્વર કે વિશેષ તાવનો ઉપદ્રવ થઈ જાય છે, આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા જેવા છે.

(૧) બકરીનું દૂધ પાશેર લઈ પાશેર પાણી મેળવી તેમાં સૂંઠ ૧ભાર તથા જેઠીમધનાં મૂળ એક ભારના કટકા કરીને નાખી ઉકાળવું. અને જ્યારે પાણી બળી જઈ દૂધ રહે ત્યારે જરા સાકર નાખીને પાવું.

(૨) જેઠીમધ, રતાંજલી, સુંગધીવાળો, ઉપલેટ તથા પદ્મક એ દરેક એકેક તોલો લઈ તેને એક શેર પાણીમાં ધીમે તાપે ઉકાળતાં પાશેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી જરા ઠરવા દઈ, પછી મધ તોલો ાા સાકર તોલો ાા નાખી બે ભાગે સવાર સાંજ પાવું.

(૩) કાળીધરાખ, પદ્મક, સુગંધીવાળો, ગરણીનાં મૂળ, રાતી સુખડ (રતાંજળી), ઉપલસરી, આંબળાં તથા જેઠીમધનાં મૂળ સમભાગે લઈ તેનો કવાથ ઉપર સુજબ કરી પાવાથી પીતજ્વર મટે છે.

(૪) જીર્ણજ્વર કે તપારો રહેતો હોય તો જેઠીમધની બકરીના દુધ અને પાણીમાં પકાવીને સાકર નાખી દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવી. ગરમ પ્રકૃતિને આ પ્રયોગ સારો છે.

(૫) ટાઢીયો તાવ હોય તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને કવીનાઈન, સોમલ જેવી દવા આપવી નહિ. પણ સુંઠ અરધો તોલો લઈ તેના બારીક કટકા કરી દૂધ તથા પાણી સાથે પકાવી સાકર નાખી પા દેવી. આ પ્રયોગ વાયુ તથા શરદ પ્રકૃતિમાં સારૂં કામ કરે છે. અને જીર્ણજ્વર કે વિશમ જ્વર ખશી જઈ શક્તિ આપે છે.

(૬) શેકેલા કાંચકાનો ગર્ભ અને તીખાં સમ ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બબે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે પાવું. આ દવા કવીનાઈનની ગરજ સારે છે.

ઝાડો—(અતિસાર) હોય તો (૧) બીલીનો ગર્ભ, જાયફળ અને મરડાશીંગીનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી બે આનીભાર સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવુ.

(૨) આંબો અને જાંબુડો એ બન્ને વૃક્ષની અથવા તે પૈકી એકની અંતરછાલનો કવાથ (ઉકાળો) કરવો. અને ધાવડી (અહેતરા ગોખા) ની પાણી ગેરાવી તેનો લોટ તથા સાકર સાથવાની તે કવાથના પાણીમાં રાબડી વાળી સવાર સાંજ આપી તેલથી સંગ્રહણીના સ્વરૂપ સુધી પહોંચેલા ઝાડાને પણ ફાયદો કરે છે.

સંગ્રહણી—જ્યાય ને: કડાછાલ, ઇંદ્રજવ, રસાંજણી, કોઠમ, બેલ, સુંઠ, બીલીનોગર્ભ, મોચરસ અને અતિવિષની

કરી એ સર્વે સમભાગે લઈ બે આનીથી પાવલી ભાર સવારસાંજ મધ સાથે ચાટવું.

ઉધરસ-શ્વાસ જણાય તો—

(૧) ભારંગમૂળ, સુંઠ, લીંડીપીપર તથા જેઠીમધનાં મૂળ સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી બે આની ભારથી પાવલી ભાર સવારસાંજ મધ સાથે ચટાડવું.

(૨) ખેરસાર તથા કાથાના ચૂર્ણની મધમાં ગોળી કરી ચગળાવવી.

(૩) સિતોપ્લાદી ચૂર્ણ બે આનીથી પાવલી ભાર મધમાં ચટાડવું. બહુ નબળાઈ હોય તો સોનાના પાનાનો વરક મેળવવો.

(૪) જેઠીમધનો શીરો ચગળાવો અથવા જેઠીમધનાં મૂળનો કવાથ પાવો. ને તેના ઉપર ગરમ દૂધમાં એક વાલ હળદર નાખી પાવું.

(૫) અરડુસીનાં પાનનો રસ મધ નાખીને પાવો.

વાતરોગ—પેટમાં જીરાત કે વાયુનું જોર જણાય તો બીલીનો ગર્ભ, કાળીપાટ તથા સુંઠ સમભાગે લઇ તેનો ઉકાળો કરવો, આ ઉકાળો બબે તોલા સવાર બપોર સાંજ ત્રણ વખત પાવો.

ઉલટી—હેળમાં મોળ આવી કેટલીક વખત ઉલટી થાય છે, અને કેટલીક સ્ત્રીઓને દર્દ તરીકે ઉલટીનો વ્યાધિ થાય છે. આવે પ્રસંગે જો હેળની ઉલટી કે મોળ હોય તો, (A) કલુંબો (કોલમકાતરી) એક ભાર લઇ કટકા કર્યા વિના આખાં ચકરડાં નવટાંક પાણીમાં સાંજે પલાળી રાખવાં, ને તે પાણી સવારે પાઇ દેવું, બીજી સાંજે તેજ ચકરડાં પલાળી સવારે પાવું, એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ પછી નવો કલુંબો લેવો, આ પ્રયોગથી હેળની ઉલટી મટી જશે. અને જો દર્દની ઉલટી હોય તો (B) કાશ્મીરીનો રસ અથવા ધાણા વાટીને તેને ચોખાના ધોણમાં મેળવી તેમાં કપુર-

કાચલી તથા સાકરનું ચૂર્ણ દરેક સમભાગે લઇ પાવું. અને જો જરૂર પડે તો કાળજા ઉપર રાઈની પટ્ટી મારવી. પણ તે બળવા માંડે ત્યારે ઉખેડી લઇ ત્યાં તેલ કે ઘીની આંગળી ચોપડી દેવી.

ઉલટી રહે ત્યાંસુધી હળવો ખોરાક લેવો. અથવા દૂધ કે કાંજીથી ચલાવવું.

મંદાગ્નિ—(અરૂચી) જણાય તો લવીંગનો ઉકાળો મધ નાખીને આપવો.

કોલેરા—જેવું જણાય તો, (૧) સુંઠ તથા બીલીનાં મૂળનો ઉકાળો કરી પાવો.

(૨) તજ, એલચી તથા સુંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ કરીને તે ફાકી બે આનીથી પાવલીભાર આરામ થતાં સુધી ચાર ચાર કલાકે આપવી.

(૩) હરડેદળ, સુંઠ, તથા સાજીખારનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી ફાકી આપવી.

(૪) ફુદીનો તથા સુંઠ નાખીને પકાવેલી ચા આપવી.

શૂળ—(૧) ગોખરૂ, જેઠીમધ હીંગ અને ધરાખનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

(૨) સુંઠનો ઉકાળો કરી એરંડીયા સાથે દેવો.

(૩) હિંગાષ્ટકની ફાકી આપવી.

(૪) શૂળ આવતું હોય તે ભાગ ઉપર હીંગને પાણીમાં પલાળીને તેનું પાણી ચોપડવું.

સોજા—શરીર ઉપર સોજા જણાય તો—

(૧) [illegible], ખડનું ભુરું અને કડુ સમભાગે લઇ તેનો ઉકાળો કરીને સવારમાં જ દેવો.

(૨) ધોળી સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પાવું. અને તેને ઘસીને સોજા ઉપર ચોપડવું.

(૩) એરંડીયું આપી ઝાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૪) અરણીનાં પાનનો રસ કાઢી સોજા ઉપર ચોપડવો.

(૫) આંસોદનાં મૂળ ગૌમૂત્ર સાથે વાટી સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૬) કેસૂડાંને પાણીમાં બાફી પેટ ઉપર બાંધવાં કે જેથી પેશાબ ખુલાસે જઈ સોજા મોળા પડશે.

રક્તસ્રાવ—કેટલીક સ્ત્રીને ગર્ભ છતાં અટકાવ પેઠે રક્તસ્રાવનો વ્યાધિ થઈ આવે છે. આ દર્દનો તુર્ત ઉપાય કરવો, કેમકે નહિ તો લાંબે ગાળે તેમાંથી કસુવાવડ થવાનો ભય રહેછે.

(૧) તંદળજાનાં મૂળનો રસ ચોખાના ધોણ સાથે પાવો.

(૨) સો પાણીથી ધોએલું ઘી શરીરે ચોપડવું, કે જેથી તપેલું લોહી શાંત થઈ રક્તસ્રાવને અટકાવી શકે.

જ્વરાતિસાર—તાવની સાથે ઝાડા હોય તો—

(૧) મજીઠ, જેઠીમધ અને લોદરનું ચૂર્ણ સાકરમાં આપવું.

(૨) કડાછાલ, ઈંદ્રજવ, કાળીપાટ, કલુંભો, અતિવિષની કળી, એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બે વાલથી ચાર વાલ ચચ્ચાર કલાકે મધમાં ચટાડવું.

મોં આવવું—વારંવાર મોં આવી જતું હોય તથા સાથે ઝાડા અને પડજીભી આવી જતી હોય તો, (૧)એલચી, સાકર, ગોખરુ, એરસાર, કાયફળ, કાકડાશીંગી, કેસર, ભીમસેનીબરાસ, આંબળાં, મોચરસ, હરડેદળ, સુંઠ, પીપરીમુળ, જાયફળ, ચેમળાની અંતરછાલ, બોરાંની છાલ, પીંપર, તીખાં તથા લવીંગ એ દરેક અરધો અરધો તોલો અને કાથો કેવડીયો એક તોલો લઈ એ

બધાંને આવળની છાલના ઉકાળાનો પટ દઈ, ચણાં બોર જેવડી ગોળી કરવી આ કત્થવટી કહેવાય છે. તે એકેક ગોળી દિવસમાં ચાર વખત દેવી.

(૨) ગ્રીષ્મ ઋતુ હોય તો નીચે મુજબ સરબત બનાવી બપોરે પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. લીલાગર ભાંગ્ય એક વાલ, વરીયાળી ૧ ભાર, ખસખસ ૧। ભાર, સાકર ૨॥ ભાર, એલચી ०। ભાર, બદામ ૧। ભાર લઈ એ સર્વે ખરલ કરી સરબત બનાવવું. આ સરબતથી છાતીની ચાંદીને પણ ફાયદો થાય છે.

હાથપગનો દાહ—હોય તો (૧) શિતોપ્લાદી ચૂર્ણ તે આનીથી પાવલીભાર મધમાં ચાટવું.

(૨) મેંદીનાં પાન ઠંડા પાણીમાં વાટી હાથે પગે લેપ કરવો

તળાગરમી—(હાથપગનું ફાટવું) જણાય તો ફાટેલ ભાગ ઉપર (૧) મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવો.

(૨) કોકમનું ઘી ઉનું કરીને ચોપડવું.

છાતીની થડક—જેવું જણાય તો, ખાવાપીવામાં નિયમિત થઈ જવું તે સારો ઉપાય છે.

છાતીની ચાંદી—જો ગર્ભવંતીને ભૂખ્યા છાતીમાં દાહ થતો હોય કે, વારંવાર મોં આવી જતું હોય તો તે છાતીની ચાંદીના વ્યાધિનાં ચિન્હ છે આ દર્દમાં બેદરકાર રહેવાથી કમુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે માટે તેવાં ચિન્હો જણાય કે તુર્ત નીચેનો ઉપાય કરવો.

[illegible] પાકી પપૈનું અંદર કાઢીને તેમાં [illegible] બદામના બીજ [illegible] ०।, [illegible] ०।, ટોપરાનો [illegible] એક તથા પીપરીમૂળ તો. ०। નાખી તેનો પાક કરવો, તેને [illegible] [illegible] એક [illegible] સવારે અને સાંજે દિવસમાં

ઇ જવેા. તેથી છાતીની ચાંદી, મેાં આવવું, ધાત જતી હેાય, તેવા તજાગરમી વગેરે રેાગમાં પણ ફાયદેા થાય છે.

અમ્લપીત—ખાટા અને છારીયા એાડકાર આવે અને છાતીથી ગળાસુધી બળતું હેાય તેમ લાગે તેા તેમાં ખેારાક ફેળવેા કે કમતી કરી નાખવેા, કે થેાડી ભુખ ખેંચીને પાણી ઉપર રહેવું. અથવા નવશેકું પાણી કરી અનુક્રમે ચાર પાંચ પ્યાલા પી જવું. એટલે ઉલટી થઇને આરામ થઈ જશે, કે નહિ પચેલેા ખેારાક પાણીથી એાગળી ઝાડાવાટે સાફ થઈ જશે. આ ઉપરાંત નીચેના ઉપાયેા પણ આવે પ્રસંગે ફાયદાકારક જણાયા છે.

(૧) કળીચૂનેા રૂા. ૦ાા ભાર લઇ તેને ૦ા શેર પાણીમાં પલાળી તેનું નીતરેલું પાણી (આશ), લીંબુનેા રસ તેાલેા ૦ાા તથા સાજીખાર તેાલેા ૦ા એ ત્રણે મેળવીને દીવસમાં ત્રણ ભાગે પાવું.

(૨) કાળીધરાખ તેાલા ૩, સીંધાલુણ છ આની ભાર તથા સાકર તેાલેા પેાણેા ખરલ કરીને તેની ત્રણ ગેાળી વાળી સવાર બપેાર સાંજ આપવી.

મૂર્છા—(હીસ્ટીયા) ભારેવાઈ સ્ત્રીને મગજની નબળાઈથી કે છાતિ ભીંસાવાથી મૂર્છા આવે છે, અને કેટલીક વખત વાયુના પ્રકેાપથી મૂર્છા આવી જાય છે તેને હીસ્ટ્રીયાના નામથી પણ એાળખાય છે. આવે પ્રસંગે મૂર્છા આવનાર બાઈને શાંત રીતે નીચે સુવરાવી દેવી, આ વખતે માથું નીચે રહે તેમ ઢાળ રાખવેા. એારડામાં હવા જા આવ કરી શકે તેમ બારી બારણાં ખુલ્લા રાખવાં અને મેાં ઉપર થેાડું ઠંડું પાણી છાટ છાંટ કરવું. એટલે શુદ્ધિ આવી જશે તે પછી તેને મગજની નબળાઇ કે છાતીના મુંજારાનું જે કારણ જણાય તેના ઉપાય કરવા. અને આવી સ્ત્રીને ભય, ચિંતા, શેાક કે ક્રેાધ થાય તેવા પ્રસંગેાથી દૂર રાખવી. ઉજાગરેા કરવા દેવેા

કમળો—(પાંડુ) ગમે તે ખાવાની ટેવથી કમળો થવાનો ભવ રહે છે. માટે આવા પ્રસંગે (૧) હલકો તેમજ નિયમિત ખોરાક લેવો (૨) કેવળ દૂધભાત કે ફળ-ફળાદિથી દિવસ ખેંચી કાઢવો (૩) મોળી છાશ આપવી (૪) ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ આપવું. (૫) દાળીયા કે ચણાની દાળ ખાવી. (૬) લીંબડાની ગળોનો રસ ૦ાા ભાર પાવો.

ધાતુસ્રાવ—નબળા બાંધાની ગર્ભિણી સ્ત્રીને કોઇ વખતે ધાતુસ્રાવ (પ્રદર) દેખાય છે. આવે પ્રસંગે (૧) ગરમ મશાલા, ચા, કોફી, દારૂ વગેરે ગરમ ખાનપાનથી દૂર રહેવું, (૨) દૂધ વગેરે સાદો ખોરાક લેવો. (૩) જેઠીમધને દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળીને તેમાં સાકર નાંખી લેવું. (૪) શતાવરીનો ચા દેવો. (૫) શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં પાવું. (૬) ફટકડી તો. ૦ાા નવશેકા પાણી શેર ૦ાા માં મેળવી તેની પીચકારી કે પોતાં ગુહ્ય ભાગમાં લેવાં.

લોહીનું પડવું—સગર્ભા સ્ત્રીના ખોરાકમાં અપથ્ય-ગરમ ખોરાકના સેવનથી કે ગર્ભાશયને આઘાત થવાથી લોહી પડવા માંડે તો અતીવિષની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફુલ, રસવંતી અને સુંઠ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનું મીશ્ર ચૂર્ણ ½ તોલાથી ¾ તોલો મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

ઉલટી—સગર્ભા સ્ત્રીને ઉલટી થતી હોય તો (૧)જેઠીમધ તથા બીજોરાનાં બી અથવા તેનાં મૂળને સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ બે આનીભાર, વિષમ ભાગે મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવું. (૨) રાત્રે કોઠમરાત્રો (કઠુંબા)નાં પતીકાં ત્રણ પલાળી સવારે તે પાણી એટી વખતે પી જવું.

સ્તનવૃદ્ધિ—

કેટલીક વખત કઠણુ હાડવાળી સ્રીને ગર્ભ રહ્યા છતાં સ્તન વિકાસને પામતાં નથી તેથી બાળકના પોષણમાં ક્ષતિ પહોંચવા નો સંભવ રહે છે. ધાવણનો પ્રવાહ તો જો કે પ્રસવ પછી છુટે છે એટલે તેના પ્રમાણમાં ઉણુપ હોય તો કયા ઉપચાર કરવા તે વાત પ્રસંગે આવશે; પરંતુ છાતીનો જરૂરી વિકાસ થવા માટે નીચેના ઉપાય થઈ શકે.

(૧) મરી, સીંધાલુણ, પીપર, ભોરીંગણીનાં ફળ, મઢ્ઢ નાં બીજ, કાળાતલ, તગરનાં ફળ અથવા તગર કાષ્ટ, જવ, ગંધ સરસી, આંસોદ એ બારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને સ્તનેચ પડવાથી સ્તન વધે અને પુરૂષની ગુહ્યેન્દ્રીને ચોપડવાથી તે પણ વધે.

(૨) શીવણના ઝાડનાં પાન તથા મૂળીયાંને વાટી તેમાં તેલ તથા પાણી મેળવી ઉકાળી તેલ બાકી રહે તે તેલમાં રૂ બોળી ને સ્તન ઉપર બાંધવું

(૩) નાગબલાનું મૂળ પાણીમાં વાટી છાતીએ તેનો લેપ ચોળવો.

(૪) સ્રીનું શરીર પુષ્ટ થાય તેવા ઉપાયો કરવા ; બધા અવયવો વધે તે સાથે સ્તન પણ વધે.

(૫) એરંડનાં પાન લીલાં જરા ગરમ કરી સ્તનપર મૂ[illegible]

ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો—ગર્ભવાળી સ્રીને જુદા જુદા રોગોને માટે તેને અનુકુળ ઉપચારો ઉપર બતાવ્યા આવ્યા છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ ગર્ભ પુષ્ટ થાય તેમ તેમ ગર્ભવતીને પેટનું પોષણ કરવાનું દારૂ.થી [illegible] તેમાટે નીચેના પ્રયોગો કરવા જેવા છે.

(૧) આંસોદના મૂળનો ઉકાળો કરી તેમાં ½ તોલો ખી પાવો. આ સાદા ઉપચારથી ગર્ભ પુષ્ટ થઈ બાળક અવતરશે અને છોડ હશે તો તે પણ પાલવશે.

વિનોદરસ—

(૨) સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ તથા હીંગલોક શુદ્ધ બંને ક તોલો તથા સુંઠ, મરી (તીખાં), લવિંગ અને જાવંત્રી ; પોણો પોણો તોલો લઇ આદુના રસમાં ખરલ કરી બબ્બે ની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકેક સવાર, બપોર ને સાંજ માં લેવી. દવા લેનારે તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં (કરી ળવી) આ દવાનો ગુણ લોહને મળતો છે અને તેના સેવનથી ર્ને પોષણ મળવા ઉપરાંત ગર્ભવતીને મુત્રરોગ, પાંડુરોગ, ાંદર, સોજા, નેત્રરોગ, પ્રદર, અર્શ આદી રોગ મટાડે છે. જો ા વાપરનારને જુનો પ્રદર હોય તો દવા પછી વાપરવાના વમાં શતાવરીનું ચુર્ણ તોલો અરધો નાખીને ઉકાળેલ દૂધ વું.

પુરૂષના પ્રમેહ તેમજ ઉપદંશના વ્યાધિમાં પણ આ દવા પકારક છે; પરંતુ તેમ કરતાં પહેલાં દવાની કૃતિ તૈયાર થતી ાય ત્યારે પ્રથમ જણાવેલી દવાઓ ઉપરાંત ગળોસત્વ તોલો ોણો તેમાં ઉમેરીને ગોળી વાળવી.

ગર્ભવિલાસરસ—

(૩) શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ મોરથુથુ એ ત્રણે સમભાગે લઇ ત્રણ દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં, તે પછી જીરૂં, કાળીજીરી, લીંડીપીંપર, મરી, સુંઠ એ સર્વે પણ ઉપરની દરેક દવાના સમાન વજને લઈ તેનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ઉપરના ઔષધમાં મેળવીને એકેક વાલની ગોળી કરવી. આ

ગોળી પણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે લેવી તથા તેલ મરચું ન ખાવું. સખ્ત કરી પાળવી અને ઘી-દૂધનો ખોરાક વધારે રાખવો.

આ રસને સુતિકાવિનોદરસ પણ કહેવાય છે; કેમકે તે ગર્ભને પોષણ આપવા ઉપરાંત સુવાવડી સ્ત્રીને પણ લાભકારક છે.

કસુવાવડ—

કહેવત છે કે ' સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ વસમી છે ' આ વાત સમજનાર બ્હેનો ગર્ભકાળે બહુ કાળજી રાખે તેમ ધારી ગર્ભવતીને સંભાળવા જેવી હકીકત ઉપર અપાઈ છે. છતાં વિશેષ સાવચેત રહેવાને અને તે માટે કસુવાવડ થવાનાં કારણોનો ખાસ ઉલ્લેખ તથા તેનાં ચિન્હો અને ઉપાયો આપવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે મોટા ભાગે અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જવા (કસુવાવડ થવા) માં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોય છે.

(૧) ઉપદંશ. સ્ત્રી અગર પુરૂષને થએલ હોય.

(૨) સ્ત્રીને છાતીની ચાંદી (વારં વાર મોંનું આવી જતું) હોય.

(૩) પુરૂષ સમાગમ, ગાડીનો ધડધડાટ, ગરમ ખાવાં પીવાં, અતિશોક કે ઉતાવળા વર્તનથી ગર્ભને નુકશાન થવુ પડે તો.

(૪) કબજીયાત, ઝાડા, આકરા રેચ, પેટપીડ કે નબળાઈથી

(૫) ગર્ભ રહેતા છતાં પ્રથમના બાળકને લાંબી મુદત સુધી ધવરાવવાથી

(૬) લીવર કે બરોળ વગેરે પેટની અંદરની ગ્રંથિ ... મોટા થવાથી

(૭) ગર્ભાશય. કે [illegible] થવાથી

(૮) રક્તસ્રાવ યા લોહીવા થવાથી.
(૯) નાળમાં આંટી-ગાંઠ પડવાથી.
(૧૦) સગર્ભા સ્ત્રીને સખ્ત તાવ, શીળી, કોલેરા કે અતિ ઉધરસ વગેરે દર્દોનો ઉપદ્રવ થવાથી.
(૧૧) અર્ગટ, ટંકણ, સેનીન વગેરે દવાનો ઉપયોગ અન્ય રોગ માટે પણ કરવાથી.
(૧૨) આકસ્મિક ઈજા, સખ્ત મહેનત, ખાડા-ખડીયાવાળા રસ્તામાં દોડતી ગાડીની મુસાફરી, મસ્તકપર સખ્ત ભાર ઉપાડવો વગેરે કારણોથી.
(૧૩) આંચકી, હિસ્ટ્રીયા વગેરે વ્યાધિ થઈ જવાથી.
(૧૪) કજગોએ લપસી પડવાથી કે એકદમ ખાડામાં પગ પડવાથી.
(૧૫) સ્તન અને યોનીના ભાગ પર શસ્ત્રોપચાર કરવાથી.

ચિન્હો—

ગર્ભિણીને પીઠેથી તેમજ ગર્ભાશયની આજુબાજુના સ્થાનમાથી ઉપરા છાપરી વેણ જેવી ચાલુ પીડા થવા લાગે છે. પેટ જડ બની તેમાં દુખાવો થાય છે. પેશાબ કરતાં અડચણ લાગે છે ને ટીપે ટીપે પેશાબ થાય છે. તથા પેટ ઉતરી જવા જેવો ભાસ થાય છે. એ ગર્ભસ્રાવ થવાનાં પ્રથમ ચિન્હ છે. તે ઉપરાંત પેડુમાં પીડા, વાસામાં દુખાવો, સાથળનું ફાટવું વગેરે ચિન્હો પણ દેખાય છે અને પછી યોની દ્વારથી લોહીનું વહેવું શરૂ થઈ ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો ગર્ભ ટુંકી મુદતનો હોય તો તે ગર્ભ [illegible] ડાવાથી લોહી વધારે પડે છે ને ગર્ભકાળ પક્વ થવા પછી [illegible] ાય તો લોહી ઓછું પડે છે.

આવા પ્રસંગે જો ચાર માસ સુધીમાં કસુવાવડ થાય તો ગર્ભસ્રાવ થયો કહેવાય છે અને તે પછી ગર્ભપાત થયો કહેવાય છે

જોડીયો ગર્ભ—

કોઈ સ્ત્રીને કસુવાવડનાં બધાં લક્ષણો જણાવા પછી તે અટકી જાય છે. તેમાં ઘણું કરીને એવું બને છે કે તેવી સ્ત્રીના ગર્ભમાં જોડીયો ગર્ભ રહેવા પછી તેમાંથી એક બાળકનો ગર્ભપાત થવાથી તે પ્રમાણે દરેક ચીન્હો જણાવા પછી બીજા બાળકના પ્રસવ સમયે એ જીવતા બાળક સાથે સુકેલા ગર્ભનો ભાગ [illegible]

કસુવાવડ થતી અટકાવવાના ઉપાય—

જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થયા કરતી હોય તેને અટકાવી રાખવી મુશ્કેલ છે એટલે તેવી ચાલુ કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને માટે [illegible] વર્ષ કે તેથી વધારે વખત બ્રહ્મચર્ય સંભાળવું અને ગર્ભ રહે ત્યારથી નીચેની ભલામણો ઉપર કાળજીથી ધ્યાન રાખવું.

(૧) કસુવાવડ થતી સ્ત્રીને એક વર્ષ પુરૂષ સમાગમથી અલગ રાખી બ્રહ્મચર્ય પળાવવું—ઉપદંશ વગેરે રોગોની [illegible] પણ સ્ત્રી પુરૂષમાં રહેવા ન દેવી. સગર્ભા સ્ત્રી સાથે સમાગમ ન કરવો તથા જે જે કારણોથી કસુવાવડ થાય છે તે તે કારણે અવકાશ ન આપવો.

(૨) ગર્ભ રહેતાં તુર્ત કે ગર્ભ પડતાં [illegible] પાણી [illegible] (પડે) [illegible]

(૩) ગર્ભ રહ્યા પછી મહીનાને આંતરે દરમહિને આઠ ૧૬ દિવસ ફળઘૃત આપ્યા કરવું.

(૪) જેને પાંચમે કે છઠ્ઠે મહીને, ગર્ભપાત થતો હોય ને આસોપાલવની અંતરછાલ તોલા ૨॥, એખરો તો. ½ ાખરૂ તો ½ લઇ તેને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી દશ તોલા ાણી રહે ત્યારે તેમાં એકદમ જુનો ગોળ તોલા બેથી ત્રણ ાખી પાંચ દિવસ પાવું.

(૪) રવિવારે સાલકોકણીનાં મૂળને ખોદી લાવી કાળા કપડામાં વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમ્મરે બાંધવાથી જ્યાંસુધી સ્ત્રીની કમ્મરે એ મૂળ હોય ત્યાંસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભ સ્રાવ થતો નથી. પ્રસવકાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયું છોડી નાંખવું.

(૫) કુંભાર વાસણ ઘડે છે તે વખતે હાથે માટી ચોંટે છે તે (નીતરેલી માટી) લાવી બકરીના દૂધમાં એકરસ કરી પાવી.

(૬) ઘઉં પલાળી ચોળીને સત્વ કાઢવું. તેમાં ઘી તથા સાકર નાખી હલવો કરીને ખાવાથી તજાગરમી મટે છે. પાશેર પાશેર હલવો પંદર દિવસ ખાવો.

સૂચના—કસુવાવડને અંગે દવા ચાલતી હોય ત્યારે છાશ, ડુંગળી, આમલી, તમામ કઠોળ તથા વાસી અન્ન ખાવું નહિ. આ પરેજી (કરી) પાળવાની ખાસ જરૂર છે.

ફરી ગર્ભ—ઓસડ ખાધા પછી પહેલેજ મહિને ઓપટી (અંતરાય) આવે તો તે સ્ત્રીએ અંતરાયથી આઠમે દિવસે ફક્ત કેળાં અને દુધભર રહેવા પછી પુરૂષ સમાગમ થાય તો ફરી ગર્ભ તે વખતે રહે છે. આ દિવસે અનાજ બીલકુલ ખાવું નહિ.

પહેલી કસુવાવડ—

આગળ જેને કસુવાવડ ન થઇ હોય તેવી સ્ત્રીને પ્રથમ

કસુવાવડમાંજ ઘણું લોહી પડવા માંડે અને ઉપરાઉપરી જન વેણ આવવા માંડે તો તેના ગર્ભનું રક્ષણ કરવાનું કામ ઘણું કઠણ છે. પણ જેને આગળ કસુવાવડ થઈ ન હોય અને ઘણું ઓછું લોહી પડવા માંડે અને વેણ પણ ઘણીજ ઓછી ? નરમ આવતી હોય તેવા સંજોગોમાં તુરતા તુરત ઉપાયો કરવા બાળકનું સંરક્ષણ થઈ શકે છે.

આવી સ્ત્રીને પથારીમાંથી ઉઠવાજ ન દેવી. ઝાડો પે[illegible] કરવા પણ ઉઠવા ન દેવી; તેમજ તેના ઓરડામાં કોઈ પ્ર[illegible] ઘોંઘાટ થવા ન દેવો. આ ઓરડો જેમ ઠંડો રાખવામાં [illegible] તેમ વધારે સારૂં. કસુવાવડ થવાની ધાસ્તી મટી ગયા પછી પાંચ સાત દિવસ ઉઠવા ન દેવી તે ડહાપણભરેલું છે. ત્યાર[illegible] ધીમે ધીમે સહેલું કામ તેને કરવા દેવું. કસુવાવડ થવાની હોય તો નરમ બીછાના ઉપર સુવું સારૂં નથી. તેમાં પણ બહુ લોહી પડે ત્યારેતો નરમ બીછાનું નકામું છે.

ખોરાકમાં દૂધ અને સાબુચોખા અગર પાણીમાં [illegible] ઠરેલા સાબુચોખા એ બેમાંથી જે ભાવે તે ફક્ત આપવા [illegible] પણ સાથે પેઠે ઠરેલુંજ આપવું. કસુવાવડમાં કોઈ પણ ગરમ આપવી સારા નથી [illegible] પણ ઘણુંજ ઠંડું ખવાય તો [illegible]

આવની રોગો અટકાવવાનો ઉપાય—

[illegible]

[illegible]

આસપાસ વીંટી રાખવું ને સુકાય એટલે ભીંજવી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવું. લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમાં આડો ડૂચો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મરણનો ભય રહે છે. કદાપિ કમળમાં લોહી ઘણું એકઠું થાય તોપણ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કડકો મૂકી કમળદ્વારમાં એકઠું થતું લોહી વાદળીથી નીચે પ્રમાણે સાફ સુફ કરતા રહેવું.

કમળમાં લોહી એકઠું થયું હોય તો તે સ્ત્રીનાં મોં અને આંખો ફીક્કા થઇ જાય છે. પેટ ચડી આવે છે. નાડ ધીમી થઇ જાય છે ને શરીરમાં કાંઇ પણ બળ રહેતું નથી. તેથી તેવી સ્ત્રી તરફડે છે અને ઉંઘતી હોય તેમ લાગે છે. આવે વખતે સમજવું કે તેના કમળમાં લોહી એકઠું થયું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના કટકાથી લોહી સાફ કરી ભીનાં પોતાં બધે સ્થળે મુકી દેવાં ને જેમ બને તેમ લોહી બંધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો.

લોહી પડવાથી અશક્તિ વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમાં એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે.

ગર્ભસ્રાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસ્રાવ દેખાવા મંડ્યા પહેલાની સ્થિતિ. (૨) ગર્ભસ્રાવના પ્રથમનાં લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસ્રાવ દેખાવા માંડે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસ્રાવનો પ્રવાહ અતિશય વ્હેવા માંડે તે સ્થિતિ.

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાઇને શરદી ન ચડી જાય તેવી ઠંડકવાળી જગ્યામાં બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી. ગરમ કપડાં (લુગડાં) બીલકુલ પહેરવા દેવાં નહીં. સાદું અન્ન તથા સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી પીવા દેવું.

બીજી અવસ્થાના ઉપાય—ગર્ભસ્રાવ થાય ત્યારે

સમજવું કે–ગર્ભાશયની અંદરનાં ગર્ભવાળાં છેડામાંથી કંઈ અંશે જીવન પ્રવાહ નીકળી જાય છે. આવા પ્રસંગે તેવી સ્રીને સદે તેવી ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. જનનેન્દ્રિય તેમજ બાનો (સ્રીઓનાં ગર્ભાશય વિગેરે ભાગો) ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલું કપડું ઘડીવાળીને મુકવું તથા બરફના પાણીની કે અતિ ઠંડા પાણીની યોનીમુખમાં પીચકારી મારવી. પીચકારી હાજર ન હોય તો હાથેવતી યોનીમુખ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારે તથા પેડુની સપાટીનો ભાગ ઠંડો ને ભીનો રહે તેવી તજવીજ રાખવી, કમ્મર નીચે કોરા કપડાનું બાલોરીયું મુકીને કમ્મરને ઉંચી રાખવી. અને ખભા તથા માથું વિશેષ નીચું નખાવીને તેને પથારીમાં ચતી સુવાડવી. રક્તપ્રવાહ બંધ કરવા માટે યોનીમુખની અંદર પણ બારીક ભીનું કપડું મૂકવું અને બદલતા જવું. અશક્તિ ન આવે માટે દૂધ પાયા કરવું અને દૂધમા બરફ નાંખીને પાવો.

ત્રીજી અવસ્થા—કોઇવાર રક્તપ્રવાહ એટલો બધો જોરમાં હોય છે કે જીંદગી જલદી જોખમમાં આવી જાય છે આખા શરીરમાં અસહ્ય વેદનાના ઝાટકા એક ઉપર એક ઉપર નીચે આવ્યા કરે. તે ઉપરથી એમ સમજવું કે ગર્ભાશયમાં બીજવાળુ ઈંડું પૂર્ણ રીતે નીકળી પડ્યું છે. આ ગર્ભસ્રાવ થતો અટકાવી તેને બંધ કરવો અશક્યજ છે. આવે પ્રસંગે સૌમ્ય ઉપચાર આયુષ્યજ અને અનુભવિ ઉપચારકની મદદ આવી પડે તો જ ગર્ભિણીનો બચાવ થાય છે

અગમચેતી—-

[illegible]

. માટે કસુવાવડથી બચી જવાને નીચેની ભલામણો અને ઉપાયો ;
વાથી આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવાને દોડવું પડશે નહિ.

(૧) ગર્ભવંતી સ્ત્રીને જો ગરમીથી (રતવાથી) ગર્ભપાત તો હોય તો કંદર્પચૂર્ણનાં ત્રણ મહિને ત્રણ પડીકાં પાંચ માસે પાંચ અને સાતમા માસમાં સાત પડીકાં વાપરવાથી ગર્ભનું રક્ષણ થશે.

(૨) સ્ત્રી ગર્ભવંતી થયા પછી દર મહીને અનુક્રમે નીચેના ઉપાયો કરવાથી પણ કસુવાવડનો ભય દૂર થાય છે.

પહેલા માસવાળી સ્ત્રીને–ધરાખ તથા ધાણા દરેક સવા સવા તોલો લઈ તેનાં ત્રણ પડીકા કરવાં, તે પડીકું એક રાત્રે પાશેર પાણીમાં પલાળી સવારમાં વાટી તેમાં સાકર અરધો તોલો નાખી પાવું એ રીતે ત્રણ દિવસ પાવાથી પહેલા માસ સંબંધી ગર્ભ અગર દેહના રોગ મટશે.

બીજા માસવાળી સ્ત્રીને–ટોપરૂં, બદામના મીંજ, તથા સાકર એ દરેક એકેક તોલો લઈ તેને વાટીને ચાર પડીકાં કરવાં તેમાંથી પડીકું એક સવારમાં ફાકવું. એવી રીતે ચાર દિવસ ફાકવાથી વ્યાધિ મટશે.

ત્રીજા માસવાળી સ્ત્રીને–શ્રીફળની વચલી ચોટલી તથા લીંડીપીપર દરેક સવા પૈસાભાર અને હરડેદળ અર્ધા પૈસાભાર લઈ તેને ખોખરાં કરી પડીકાં ત્રણ કરવા. તેમાંથી એક પડીકું પાણી શેર એકમાં ઉકાળી નવટાંક રહે ત્યારે પીવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ પીવાથી ત્રીજા માસવાળીના રોગ મટશે.

ચોથા માસવાળી સ્ત્રીને–પારસ પીપળાના ફળની છાલ, જેઠીમધનું લાકડું તથા હીંમજ દરેક તોલો અરધો એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં અને સવારમાં પડીકું એક લઈ તેમા મધ તોલો અરધો મેળવી ચટાડવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ ચટાડવું.

પાંચમા માસવાળી સ્ત્રીને-પાષાણભેદ, જાયફળ, લીંડીપીપર એ ત્રણે અરધો અરધો તોલો લઇ એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરી એકેક પડીકું ગાયના પાશેર દૂધમાં નાંખી સવારમાં પીવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ પીવું.

છઠ્ઠા માસવાળી સ્ત્રીને-બાવળનાં ફુલ, જાવંત્રી તથા સુંઠ તોલો અરધો અરધો લઇ વાટી ત્રણ પડીકાં કરવાં. એમાંથી એક પડીકું પૈસાભાર ઘીમાં મેળવી ચાટી જવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ ચાટવું.

સાતમા માસવાળી સ્ત્રીને-વડનાં પાનનાં દીટાં તથા સાકર એક પૈસાભાર લઇ એકત્ર કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી પડીકું એક સવારમા ઉના પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવું.

આઠમા માસવાળી સ્ત્રીને-લવિંગ, કચુરો, ચણકબાબ, અજમો, એ સર્વે પા-પા તોલો લઇ ઝીણાં વાટી પડીકાં ચાર કરી સવારમા પડીકું એક ટાઢા પાણીમાં પાવું. એવી રીતે ચાર દિવસ આપવુ.

નવમા માસવાળી સ્ત્રીને-પદ્મકાષ્ટ, સાઠીચોખા, પીપરીમૂળ એ દરેક બબ્બેઆનીભાર લઇ ઝીણાં વાટી પાંચ પૈસાભાર ખાંડ લઇ દહીંમાં કાઢી નાખી તેમાં મેળવી તેની ગોળીયો ચાર કરવી. તે ગોળી એકેક દરરોજ સવારમાં ચાર દિવસ ખાવી.

દશમા માસવાળી સ્ત્રીને-રતાંજળી, ગુલાબ, [illegible] છાલ, આંમળાં અને [illegible] એ દરેક એકેક પૈસાભાર લઇ સર્વેના પડીકાં ચાર કરવા તેમાંથી પડીકું એક લઇ સવારના [illegible] નાખી પાવું. એવી રીતે દીવસ ચાર કરવુ.

[illegible]

બાર મહીનાનો વિધિ– -

કેટલીક સ્ત્રીને પ્રસવકાળ લંબાઈ જઈને છોડ થાય છે, કે બાર માસ કાઢીને પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. આટલા માટે આર્ય વૈદકશાસ્ત્રીઓએ તેવી કસુવાવડ થયેલ સ્ત્રીને બીજે પ્રસંગે દરમાસે નીચેના જુદાજુદા ઉપચારો કરવાને જણાવ્યું છે.

પહેલાં માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–જેઠીમધ, સાગનાં બીજ, શતાવરી, દેવદાર એ દરેક અકેક તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટીને ૪ રૂપીયાભાર દૂધમાં મેળવીને પાવું.

બીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–આંસોદરાની છાલ, કાળાતલ, મજીઠ તથા શતાવરી તેનું ઉપર પ્રમાણેજ સેવન કરવું.

ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો–લીંબડાની ગળો, શતાવરી, ધઉંલા, તથા ઉપલસરીનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતોહોય તો–ધમાસો, ઉપલસરી, રાસ્ના, કમળના દાંડા તથા જેઠીમધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

પાંચમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો–બેઠી ભોરીંગણી, ઉભીભોરીંગણી, શીવળમૂળ, કાકડાશીંગી, તજ તથા દૂધ ઝરતાં હોય એવાં વૃક્ષની (એટલે વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો વગેરેમાંથી એકની) છાલનો ઉકાળો કરી અથવા ચૂરણ કરીને ઘીમાં મેળવીને કે દૂધ સાથે લેવું.

છઠ્ઠા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો–પીઠવણ અથવા પીલુડીપાપડી, બળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ, શીવણમૂળ એનો ઉકાળો અથવા ચૂરણ દૂધ સાથે પીવું.

સાતમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો–શીંગોડાં, કમળનાં તંતુઓ, ધરાખ, જેઠીમધ તથા કચોરો તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની સાકર તથા દૂધમાં લાપશી બનાવી ખાવી

આઠમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—શેંઠનાં મૂળ, બીલીનાં મૂળ, ડાડી (જીવંતીમૂળ), પટોળ, શેરડીનાં મૂળ તથા બેઠી ભોરીંગણીનો ઉકાળો કરીને તેમાં દૂધ મેળવવું અને ફરી ઉકાળીને તે પીવું.

નવમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—જેઠીમધ, ધમાસો, શતાવરી, સારીવા એનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી ફરી ઉકાળી તે દૂધ પાવું.

દસમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—સુંઠ તથા શતાવરીનો ઉકાળો પીવો.

અગીયારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—રાણના મૂળની છાલ, કાળુંકમળ, રીસામણી તથા આમળાંને દૂધમાં વાટીને પાવા.

બારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—ભોંકોળું, આસંધ (અશ્વગંધા) શતાવરી, કમળનાં તંતુ તેમને વાટીને પાવાં.

ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત થવાનો હોય ત્યારે દાહ, પડખામાં શૂળ, પીડામાં શૂળ, મરડો, (સ્રાવ) પેડુમાં આફરો તથા પેશાબનો અટકાવ વગેરે લક્ષણો જણાય ત્યારે ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો [illegible] કરવાથી ગર્ભ પડતો અટકી જાય

નોટ—

કેટલીક વખત ગર્ભપાત ન થતાં ગર્ભને [illegible]

(૧) નીલુંકમળ, રાતુંકમળ, રાત્રે ખીલનારૂં કમળ, ધોળું કમળ, જેઠીમધ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી તેવી સ્ત્રીને પાવાથી સુકાતો ગર્ભ પાછો કોળવા માંડે છે. આ કવાથના સેવનથી ગર્ભિણીને તરસ, બળતરા, છાતીનીપીડા, રકતપીત, મૂર્છા, ઉલ્ટી, અરૂચી વગેરે દર્દમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૨) અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ તોલો ૧ દૂધ શેર ૦। ની અંદર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. તેથી છોડ પાલવશે.

(૩) આંસોદ, સુંઠ, શતાવરી, ગોખરૂં, એ દરેક અઢાર ટાંક અને દેશીખાંડ શેર ૧ મેળવી તેમાંથી દરરોજ પાંચટાંક ઘીમાં લેવાથી છોડ પાલવશે.

(૪) વરધારો અથવા સમદરસોષનાં મૂળનું ચૂર્ણ તોલો ½ લઈ ઘી સાથે મેળવીને હમેશાં સવારમાંજ ખાવાથી કેટલાક દિવસે ગર્ભમાં ફરી જાગ્રતિ આવીને વધવા માંડે છે.

(૫) અશ્વગંધા અને વર્ધારો સમભાગે ચૂર્ણ ½ લઈ પાશેર દૂધમાં ગરમ કરી પાવું.

છોડનો નીકાલ—

આ સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં ગર્ભ એટલો બધો ગળીને નિર્જિવ થઈ ગયો હોય, કે તે કોળે નહિ તો પછી તેવી ખાત્રી થયેથી ગર્ભાશયમાંથી તેનો નીકાલ કરવાની જરૂર પડયેથી આકડાના પાનની વચલી નસો કાઢી તેવી એકવીશ નસોની જુડી બાંધવી, આ જુડીને નસેના અણી તરફના ભાગથી યોનીમાં આઠ આંગળ અંદર જાય તેમ મુકવી તેથી ગમે તેવો

છોડ કે આડો ગર્ભ હોય તોપણ તેનો તત્કાળ નીકાલ થાય છે. આ પ્રયોગ શસ્ત્રથી પણ સારો છે ને નિર્ભય કામ કરે છે.

આ નીચેનું ચુર્ણ કરીને બે આની ભારથી પાવલી ભર ઉના પાણીમાં ફકાવવાથી પણ તે કેટલેક અંશે કામ કરે છે.

મૂંઢગર્ભ—

કેટલીક વખત ગર્ભાશયમાં ગર્ભ ખુતી જવાથી કે અસ્થિ અટવાઇ જવાથી અથવા તો ગર્ભવતી સ્રીયે ભુતડો વગેરે અહિત પદાર્થો ખાવાના પરીણામે ગર્ભ મુંઢ થઈ જાય છે. કે કેટલીક નિર્જિવ થઇ જાય છે તેથી વેણ આવતી નથી કે આવીને રહી જાય છે અને પ્રસુતિને કષ્ટ થવા છતાં પ્રસવ થવો કઠીણ થઇ પડે છે. અને તેમાં સાવચેત ન રહેવાથી ગર્ભવતીના જીવનને પણ હાની પહોચવાનો ભય રહે છે. માટે આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) ઘી સાથે સાપની કાંચળીનો ધુમાડો યોનીમાં દેવાથી તત્કાળ પ્રસવ થશે. કાંચળીના આવા અજાયબ ગુણને લીધે પ્રાચિન મહાત્માઓએ એ કાંચળીને ગર્ભપા[illegible] એવું ઉપનામ આપ્યું છે

(૨) [illegible] મૂળને કમરે બાંધવાથી તત્કાળ પ્રસવ થાય છે [illegible] મૂળ ઉખેડતી વખતે જો તૂટી જાય તો કન્યા અને ન તૂટે તો પુત્ર [illegible] એવા [illegible] છે

(૩) [illegible] મૂળ, [illegible] મૂળ, [illegible] [illegible]

૪) આકડાનાં લીલાં પાનની એકવીશ નસો લાવી તેની ઝુડી બાંધીને સળીયોની અણીના ભાગ તરફથી યોનીમાં આઠ આંગળ ઉંડી મૂકવાથી જીવતા, મુએલા, આડા આવેલા, વિગેરે દરેક જાતના ગર્ભોનો તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. દરેક જાતના ગર્ભ બહાર કાઢવામાં આ ઔષધ જેવું પરાક્રમ બતાવે છે, તેવું પરાક્રમ મોટા સર્જનના શસ્ત્રોથી પણ થવાનું નથી. એ નસોનું ચૂર્ણ કરી ફુકાવવાથી પણ કેટલેક અંશે કાર્ય કરે છે.

પ્રસવકાળ—

ગર્ભ રહ્યા પછી તેની પુરતી સંભાળ રાખવાને ઉપર જે ભલામણ કરવામાં આવી છે, તે પ્રમાણે ખાવાપીવામાં અને રહેણીકરણીમાં કાળજી રાખવાથી નિર્ભયતાથી ગર્ભનું પોષણ થતાં અનુક્રમે તે પકવ થતો રહી નવ મહીનાને દશ દિવસે કે પછી પાંચ દિવસ આગળ પાછળ પ્રસવ થાય છે.

રહેણીકરણી—

ગર્ભવતીને દિવસ ભરાતા જાય તેમ તેમ ખુલાસાવાળાં (પહોળાં) કપડાં પહેરવાં, જરાપણ તંગ કપડાં પહેરવાં નહીં. કેમકે શરીરના જે ભાગો કુદરતી રીતે વધતા હોય કે ખીલતા હોય તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી ઘણું જ નુકશાન થાય છે. તેમજ સ્તનની ડીંટડી સીધી ઉભી રહેવી જોઈએ. માટે તેના ઉપર પણ દબાણ ન થાય તેમ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. વળી ખાનપાનમાં પણ પ્રસવ સમયમાં બહુજ નિયમ પાળવા જોઈએ. પ્રસવ થવાનો હોય તેનાથી છેલ્લાં બે-ત્રણ અઠવાડીયાં તો અસ્થિ વધે એવો કઠોળાદિક ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ. સાદું અન્ન, ભાજીપાલો તથા દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. જે સ્ત્રીયોનો બસ્તિપ્રદેશ

(પેડુનોભાગ) સાંકડો હોય અને ગર્ભનો આકાર મોટો હોવાથી મરેલાં છોકરાં અવતરતાં હોય એવી સ્ત્રીઓ પણ કસરત (અંગ મહેનત) સ્નાન, આહાર વિગેરે બાબતોમા ઉપર કહેલા નિયમોથી વર્તે તો તેમને જીવતાં બાળકો થયા વિના રહેશે નહીં. ગર્ભાવસ્થામાં રોજ છાતી (સ્તન) ચોળીને ન્હાવાથી તે ભાગ ઘટ તથા મજબુત થાય છે સ્તન ઉપરની ચામડીમાં ચીરા પડવાથી બાળકને ધવરાવતા ઘણો જ ત્રાસ થાય છે. પણ ઉપર પ્રમાણે સ્તન રોજ ઘસીને ધોવાથી તથા લુવાથી તેવા ત્રાસમાંથી બચાવ થાય છે. ગર્ભીણીને દસ્ત હમેશા સાફ આવવાની જરૂર છે. તે માટે તો અગાઉ કહેવાઇ ગયુ છે તે પ્રમાણે ખાસ કાળજી રાખવી.

પ્રસવનાં ચિન્હો—

પ્રસવવેદના એટલે વેણ શરૂ થયા પહેલા થોડા દિવસ [illegible] સુધી સ્ત્રીનું શરીર કાંઈક કૃશ એટલે દુર્બળ લાગે છે [illegible] નીચે ખસેલું દેખાય છે, ગર્ભાશયમાંથી ગર્ભ નીચેના ભાગ તરફ ઉતરેલો લાગવાથી ગર્ભિણીને કાંઈ શરીરમા હલકાશ લાગે છે અને સાથળ તથા પેડુ કાંઈ કાંઈ થવાની શરુઆત [illegible] છે ત્યારે સમજવુ કે—હવે ૮–૧૦ દિવસમા તેને પ્રસવ થશે.

પ્રસુતિગૃહ—

આવાં ચિન્હો દેખાય તે વખતથી જ સુવાવડનો ઓરડો પસંદગી કરી લેવી. આપણામા મોટા ભાગને હવા અજવાળું [illegible] નથી, તેથી [illegible] સુવાવડ માટે [illegible] ઓરડો [illegible] અને તેમાં પણ [illegible] તેને [illegible] છે. [illegible] સુવાવડીના દિવસમાં [illegible] ૮–૧૦ [illegible]

ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈયે કે સુવાવડનો પ્રસંગ ભાવિ પ્રજાના આગમનનો શુભ અવસર છે. આપણે ઘરે કોઈ માન આવે તો આપણે નવીનવી તૈયારી કરીયે છીયે અને તેને સુંદર સુવા બેસવાનાં બિછાના બિછાવીયે છીયે, તેને બદલે રે પોતાને આંગણે ભવિષ્યનો વારસદાર-દેહનું નૂર આવે રે ગંધારી ગોદડી રાખવામાં આવે અને અંધારી ઓરડી ંદ કરવામાં આવે તે કેટલી અજ્ઞાનતા ગણાય ?

બાળક જ્યાં સુધી માતાના ઉદરમાં હોય છે, ત્યાં સુધી તેને તાના ઉદર સાથે સંબંધ રાખતી નળીયો દ્વારા આહાર તથા ગનું પોષણ મળે છે. તે પછી તેનો પ્રસવ થતાં જગતની વાનો પહેલો શ્વાસ લેવાનો હોય ત્યારે તેના પ્રાણવાયુમાં સૌથી હેલી ગંધારી હવા મળે તે પ્રજામાં ચૈતન્ય ક્યાંથી પ્રકટી શકે ? કાશ એ દૈવી શક્તિનો અંશ છે. સૂર્યના તેજમાં કુદરતી વીજળી હેલી છે. જે મનુષ્યો રાત્રે પ્રમાદ કે નદ્રા ભોગવે છે, તે પણ ર્યના તેજથી ઉદ્યમે વળગી જાય છે વનસ્પતિ પણ સૂર્યના તેજમાં ફાલે-ફુલે છે. તમે એક વૃક્ષને અંધારા ઓરડામાં રાખશો તે તે સુકાઇ જશે; કેમકે પ્રકાશ એ તો જીવનનું તેજ છે. આવો જીવન વિકસાવનારો પ્રકાશ બાળકના જન્મકાળે રોકી રાખવો એ ઇષ્ટ નથી.

પ્રસૂતિ માટે ખાસ અલાહેદાં પ્રસુતિગૃહ રાખવાને પૂર્વ પુરૂષોની સૂચના છે. છતાં તેવી સગવડ દરેકથી ન બની શકે. અને ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં જ્યાં રહેવાને નાનીસુની ઓરડી પણ મુશ્કેલીબતે ભાડે રાખી શકાતી હોય, ત્યાં અલાહેદું સુતિકાગૃહ કેવીરીતે રાખી શકાય ? આટલા ઉપરથી દયાળુ લોકોએ મુખ્ય શહેરોમાં ખાસ પ્રસુતિગૃહો ખોલેલાં હોય છે. આવા સુવાવડના સ્થળોમાં સુવાવડીને માફકસરનો ઓરડો,

પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા–મીડવાઇફ) માફકસરનેા ખોરાક અને જરૂરી દવાદારૂનાં સાધનેા રખાયેલાં હોય છે. તેથી પ્રસવનેા સમય નિર્ભયરીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે જે મહીનેા દોઢમહીનેા વ્યવસાય રાખવા છતા શરીર ઠેકાણે આવતું નથી તે આવી નિયમીત ગેાઠવણવાળી સગવડથી પંદર દિવસમાં નિર્ભયતાથી સુવાવડ થઇ શકે છે માટે જે સ્થળોમાં પ્રસુતિગૃહોની સગવડ હોય તેવા સ્થળે તેા તેનેા લાભ લેવેા સલાહકારક છે.

કેટલાકને આવા જાહેર–ધરમાદાખાતામાં જવાથી આબરૂ નડતી હોય તેા તેમાં ભુલ છે. કેમકે આ પ્રસંગ જીંદગી સંબંધ વાનેા છે, તેથી તેવી શરમ કે મેાટાઇ સાચવવી હોય તેા તેવા સુંદર કાનુનનેા લાભ લેવાના બદલામા પેાતાની શક્તિને આબરૂના પ્રમાણમાં બદલેા વાળી દેવ ને બનાવી શકે તેમ છે માટે હિતાહિતનો વિચાર કરી તે લાભ લેવામાં સંકોચ રાખવા જોઇએ નહિ

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડને માટે ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડેા પસંદ કરી રાખવેા. આ ઓરડો જમીનની સપાટીથી બે અઢી હાથ ઉંચેા તેમજ બનતાં સુધી દશ બાર હાથ લાંબેા અને પાંચ હાથ પહોળેા હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. આ સુવાવડ માટે પસંદ કરેલેા ઓરડેા બહુ સ્વચ્છ, લીંપેલેા અને ભેજ વગરનેા પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી. તેને ચેાતરફથી હવા અજવાળુ આવી શકે તેમ બારીબારણું કે જાળીયાં હોવા જોઇએ. અને તેમા પણ શિયાળા તેમજ ચેામાસા માટે ઉગમણી દિશા તરફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિશા તરફથી સુવાવડીને હવા મળી શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઇયે. સુવાવડના ઓરડાને ઉત્તર–દક્ષિણની હવા આરપાર જઇ શકે તેમ સામે બારીયેા કે જાળીયેા હોય તે ઇચ્છવા યેાગ્ય છે

જથી થતું નુકશાન—

સુવાવડીનો કોઠો એ ભઠ્ઠી જેવું સ્થાન છે. એટલે તેવા ગર-
ાવામાં મહીનાઓ સુધી ઉછરેલું બાળક એકદમ શરદીમાં
ાવવાથી તે ઠુંઠવાઇ જઈ મરી જાય છે. આવા ભયથી સુવાવડના
ાનને ડુચા દેવાની પ્રથા શરૂ થઇ હશે તેમ લાગે છે. પરંતુ
ખરીવાત એ છે કે હવાના અવર–જવરથી તો ઓરડાની હવા
સ્વચ્છ અને સુકી રહે છે. જ્યારે ખરી શરદી તો ઓરડાના તળી-
ામાં ભેજ હોય તો તેજ સુવાવડીને તેમજ બાળકોને માઠી અ-
સર કરે છે. માટેજ સુવાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી
ઉંચો–લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવાને ઉપર કહેલું છે.
કેમકે જમીનની શરદી તે જામેલી શરદી હોવાથી સુવાવડીને
તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે. માટે જમીનનું તળીયું
છોબંધ કે પથ્થર બંધાવેલું પણ ન રાખવું; તેમજ કોઇ રીતે
ભેજની અસર ન હોય તે કાળજી રાખવી.

સુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને હવા અજવાળા તે-
મજ પુરતી સામગ્રીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કલ્પસૂત્ર
વગેરે જૂદા જૂદા ધર્મના ગ્રંથો પણ આધાર આપે છે. મહાભા-
રતના આશ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે " શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન્
તેમના ભાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલાં તેમની બેનના સુ-
તિકા ગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો વિવિધ પ્રકારની પુષ્પમા-
ળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાયે પૂર્ણ
કુંભીય, ઘૃત, તિન્દુલ, કાષ્ટનાઅંગારા, સરસવ અને ધારવાળાં
હથિયાર વગેરે રક્ષિત સાધનો પડેલાં હતાં, સ્થાને સ્થાને દેવતા
સળગેલા હતા અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ તથા નિપૂણ વૈદ્ય મહોદયો ત્યાં
મુકામ નાંખીને રહેલા હતા. " આ ઉપરથી સુવાવડના ઓરડા
માટે કેટલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા–મીડવાઇફ) માફકસરનો ખોરાક અને જરૂરી દવાદારૂનાં સાધનો રખાયેલાં હોય છે. તેથી પ્રસવનો સમય નિર્ભયરીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે બે મહીનો દોઢમહીનો વ્યવસાય રાખવા છતાં શરીર ઠેકાણે આવતું નથી તે આવી નિયમીત ગોઠવણવાળી સગવડથી પંદર દિવસમાં નિર્ભયતાથી સુવાવડ થઇ શકે છે. માટે જે સ્થળોમાં પ્રસુતિગૃહોની સગવડ હોય તેવા સ્થળે તો તેનો લાભ લેવો સલાહકારક છે.

કેટલાકને આવા જાહેર–ધરમાદાખાતામાં જવાથી આબરૂ નડતી હોય તો તેમાં ભૂલ છે; કેમકે આ પ્રસંગ જીંદગી સંભાળવાનો છે, તેથી તેવી શરમ કે મોટાઇ સાચવવી હોય તો તેવા સુતિકાગૃહનો લાભ લેવાના બદલામાં પોતાની શક્તિને આભરૂના પ્રમાણમાં બદલો વાળી દેવાને બની શકે તેમ છે. માટે હિતાહિતનો વિચાર કરી તે લાભ લેવામાં સંકોચ રાખવો જોઇએ નહિ.

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડને માટે ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડો પસંદ કરી રાખવો. આ ઓરડો જમીનની સપાટીથી બે અઢી હાથ ઉંચો તેમજ બનતાં સુધી દશ બાર હાથ લાંબો અને પાંચ હાથ પહોળો હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. આ સુવાવડ માટે પસંદ કરેલો ઓરડો તદ્દન સ્વચ્છ, લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી. તેને ચોતરફથી હવા અજવાળું આવી શકે તેમ બારીબારણાં કે જાળીયાં હોવા જોઇએ. અને તેમાં પણ શિયાળા તેમજ ચોમાસા માટે ઉગમણી દિશા તરફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિશા તરફથી સુવાવડીને હવા મળી શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઇએ. સુવાવડના ઓરડાને ઉત્તર–દક્ષિણની હવા આરપાર જઇ શકે તેમ સામે બારીયો કે જાળીયો હોય તે ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

<u>ભેજથી થતું નુકશાન—</u>

સુવાવડીનો કોઠો એ ભઠ્ઠી જેવું સ્થાન છે. એટલે તેવા ગરમાવામાં મહીનાઓ સુધી ઉછરેલું બાળક એકદમ શરદીમાં મુકાવાથી તે ઠુંઠવાઇ જઈ મરી જાય છે. આવા ભયથી સુવાવડના મકાનને ડુચા દેવાની પ્રથા શરૂ થઇ હશે તેમ લાગે છે. પરંતુ ખરીવાત એ છે કે હવાના અવર-જવરથી તો ઓરડાની હવા સ્વચ્છ અને સુકી રહે છે. જ્યારે ખરી શરદી તો ઓરડાના તળીયામાં ભેજ હોય તો તેજ સુવાવડીને તેમજ બાળકોને માઠી અસર કરે છે. માટેજ સુવાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી ઉંચો-લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવાને ઉપર કહેલું છે. કેમકે જમીનની શરદી તે જામેલી શરદી હોવાથી સુવાવડીને તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે. માટે જમીનનું તળીયું છોબંધ કે પથ્થર બંધાવેલું પણ ન રાખવું; તેમજ કોઇ રીતે ભેજની અસર ન હોય તે કાળજી રાખવી.

સુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને હવા અજવાળા તેમજ પુરતી સામગ્રીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કલ્પસૂત્ર વગેરે જૂદા જૂદા ધર્મના ગ્રંથો પણ આધાર આપે છે. મહાભારતના આશ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે " શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન તેમના ભાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલાં તેમની બેનના સુતિકા ગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો વિવિધ પ્રકારની પુષ્પમાળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાયે પૂર્ણ કુંભીય, ઘૃત, તિન્દુલ, કાષ્ટનાઅંગારા, સરસવ અને ધારવાળાં હથિયાર વગેરે રક્ષિત સાધનો પડેલાં હતાં, સ્થાને સ્થાને દીવા સળગેલા હતા અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ તથા નિપુણ વૈદ્ય મહોદયો ત્યાં મુકામ નાંખીને રહેલા હતા. " આ ઉપરથી સુવાવડના ઓરડા માટે કેટલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

સુયાણી—

સુવાવડમાં જેટલી સુવાવડના સ્થાનની કાળજી રાખવી જરૂર છે. તેટલીજ બલ્કે તેથી વધારે અનુભવી-પ્રૌઢ અને શા સ્વભાવની સુયાણી રોકી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે સુયાણી આવડત ઉપર પ્રસુતિના જીવનનો મોટો આધાર છે આ બાબ તમા જેટલા બેદરકાર રહેવાય તેટલા અંશે તેના સંરક્ષ જવાબદાર છે. આજ કાલ ઘણી જુવાન બ્હેનો સુવાવડ અજ્ઞાનતાથી અકાળે મરણ શરણ થતી આપણે જોઈએ છીયે અને તેમાંથી બચે છે તે પૈકી ઘણી તદ્દન મુડદાલ જીંદગી ભોગવે નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થઇ જાય છે, તેનું કારણ મોટા ભાગે પ્રસવ સમયે રાખવી જોઇતી સંભાળની ખામીનુંજ હોય

પ્રસવ કાળની વ્યથાનો કડવો અનુભવ કંઈ પુરૂષોને થ વાનો નથી હોતો તેથી કેટલાક પુરૂષો આવે પ્રસંગે તેઓ જાણે વેઠ ઉતારતા હોય તેમ હાથમાં આવી તેવી સુયાણી લાવીને સંતોષ માને છે, પણ તેના પરિણામે પ્રસુતિને જીંદગીભર ને સહન કરવાં પડે છે તેનું તેને ભાન હોતું નથી. જોકે આવી બે દરકારીની સજા રૂપે તેને પણ હમેશનો વ્યાધિ ઘરમાં પેસી વાથી સુખના સાંસા પડે છે તે ખરી વાત છે. પણ પ્રથમ બેદરકાર રહી પાછળથી પસ્તાવો કરવા બેસવું તેમા લાભ

મુકરર કરેલી સુયાણીયે ગર્ભવતીને વખતોવખત રહેવું, અને તેના ખોરાક તથા રીતભાત ઉપર દેખરેખ રાખી ગર્ભનું રક્ષણ થાય તેવી સલાહ આપતા રહેવી તે પછી પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે સુવાવડનુ સ્થાન અને પ્રસંગે જરૂરી સાધનો સાવ તૈયાર રખાવવા ખાતર. છ ધારદાર કાતરી રાખવા અને દરેક ચીજ કરકસર તેમજ સંપૂર્ણ તેમ ખાત્રી કરીને બરાબર ચોક્કસ સ્થળે રાખવા કે જેથી પ્રસંગે ગોધખોળ માટે હેરાન થવું પડે નહિ

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેણે પ્રસુતિની ઓરડામાં જવા પહેલાં પોતાના કપડાં ધોયેલાં સ્વચ્છ અને જરૂર જોગાંજ પહેરી લેવાં અને પ્રસવ પ્રસંગે તેને હાથનો જરૂર પડયે ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી હાથ-પગ ધોઈને ચોખ્ખા કરવા, તેમજ નખ વધ્યા હોય તો ઉતરાવી નાખવા. સુયાણીને કપડાં બદલાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે તેના પહેરેલાં કપડે તે જ્યાં ત્યાં જઈ આવેલ હોવાથી કોઇ સ્થળેથી ચેપી જંતુ કે અજાણ્યા રોગનો ચેપ વળગી ગયો હોય તો તે નિર્દોષ પ્રસૂતિ અને બાળકને નુકશાનકારક થઇ પડે છે. માટે સુયાણીના શરીરની સ્વચ્છતા અને અલાહેદાં ધોવરાવી સુકાવી રાખેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. સુદ્દે પ્રસુતિ અને બાળક બન્નેનું જીવન સુયાણીના હાથમાં છે તે બરાબર ગોખી રાખવું જોઈયે.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેના ઓરડામાં સુયાણી કે ઘરનાં એક-બે પાકટ ઉમરનાં વૃદ્ધ બરા સિવાય વધારે માણસોની આવ-જા થવા દેવી નહિ. ઘણી વખત વિવેકને ખાતર કે સારૂં લગાડવાનો વહેવાર જાળવવા સગાં વહાલાં કે પાડોશીનાં બૈરાં પ્રસુતા પાસે આવીને નવી નવી દખલ કરે છે, તેથી આત્મબળ ઘટી જવાથી પ્રસુતાને થતા કષ્ટમા ઉમેરો થાય છે. શરમને લઈને છૂટથી રહેવામાં સંકોચ રહે છે અને અજ્ઞાન હુકમો ઉઠાવવા જતાં વેણુ વીખાઇ જાય છે; માટે પ્રસવકાળની હો હા ન કરવી, તેમજ જેને તેને સુતીકાગૃહમાં દાખલ થવા દેવામાં પ્રતિબંધ રાખવો જરૂરી છે.

<u>પ્રસવવેદના શરૂ થવાનાં ચિન્હો—</u>

૧ મુત્રાશય તથા બસ્તીમાં દાબ થઇને ગર્ભિણીને ઉપરા ઉપર ઝાડા પેશાબની હાજત થાય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

રહેવું, [illegible]
ગર્ભનું [illegible]
પ્રસવનો ર [illegible] પાણીનો [illegible]
પ્રસંગે જરૂ [illegible] સહીશ [illegible]
ધારદાર કરાવ. [illegible]
તેમ ખાત્રી કરી [illegible] ચઈ
પડ્યે શોધખોળ [illegible] આ
ત

આ વખતે જો ભૂખ લાગી હોય તો હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો અથવા બનતાં સુધી ગાયના દૂધમાં થોડું ઘી નાખી આપવું અને તરશ લાગી હોય તો થંડા પાણી સિવાય બીજું કશું આપવું નહિ.

છોરૂ સીધું છે કે આડું તેની તપાસ—

છુટા છેડા થવા માટે ઉપર જે ચિન્હો અને સમય બતાવવામાં આવ્યો છે. તેમાં ઢીલ થાય તો સુયાણીયે બીલકુલ ગભરાટ બતાવવા વિના ચપળતાથી ગર્ભિણીના પેડુમાં છોરૂ સવળું છે કે આડું તેની ખાત્રી કરી લેવી. કેમકે છોરૂં હંમેશાં માથેથી આવે તેમાંજ સલામતી છે. અને તે પ્રમાણે દૈવની કૃપાથી સેંકડે છન્નુ જણતરમાં તો છોરૂ માથેથીજ આવે છે. પરંતુ કમનસિબે છોરૂ આડુ થઇ ગયું હોય કે ખુતી જવાથી આડું પડયું હોય તો પ્રસવની શરૂઆત હાથ કે પગ પહેલા આવવાથી થાય છે. આવા દાખલા જોતાં સો જણતરે એક બાળક પગેથી જન્મવાના અને બસો ચોવીશ જણતરે એક બાળકનું જણતર પહેલાં હાથ આવીને થવાના દાખલા જોવાયા છે; પરંતુ તેવો કમનસીબ પ્રસંગ આવે તો બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. તે ભુલવાનું નથી. કેમકે હાથેથી પ્રસવ થવામાં છુટા છેડા અશકય થઇ પડે છે અને પરીણામે બાળક અને કદાચ માતાને પણ પ્રાણ ખોવાનો ભય રહે છે, માટે આવે પ્રસંગે સુયાણીયે બાળક પ્રસવ સમયે કેવી સ્થિતિમાં છે તે જાણવા માટે પ્રસુતાને ચતી સુવરાવી ઓશીકું મુકીને તેનું માથું અને ગરદન જરા ઉંચાં રાખવાં. તે પછી તેના પેટ ઉપરનું લુગડું ખસેડી લઇ જમણો હાથ તેના પેટના ઉપલા ભાગમાં છાતીની બખોલની નીચે અને ડાબો હાથ પેડુ ઉપર દઇને જોવું. એટલે ગર્ભ ઉપરથી નીચે સુધી લાંબો પડેલો હોય અને તેના ઉપલા ભાગમાં

૨ મૂત્ર માર્ગમાંથી ધોળો ચીકણો પદાર્થ પ્રથમ કરતાં વધારે પડવા લાગે છે અને કોઈ કોઈ વખત તેની સાથે લોહીનાં બીંદુ મળેલાં દેખાય છે.

૩ વખતે ઉલટી અને મોળ પણ આવે છે. આ ચિન્હ પ્રસવની સરલતામાં સારૂં છે કેમકે તેથી કમળનું મોં વધારે પ્રફુલ્લિત થાય છે.

૪ પછી વેણ આવવા લાગે છે, આ પ્રસવવેદના પ્રથમ પુંઠમાંથી શરૂ થાય છે. પછી તે દરદ ગર્ભાશયમાંથી તથા બસ્તીના નીચેના ભાગમાંથી શરૂ થઈને કમરથી પુંઠના નીચેના ભાગમાં અને જાંગ સુધી પ્રસરે છે. આ વેણ પ્રથમ તો રહી રહીને આવે છે. એટલે એકાદ મિનિટ આવીને વળી અમુક વખત સુધી બંધ પડી જાય છે તે પછી હલકી વેદના શરૂ થઈને ક્ષણવાર આવી જઈને અરધો પોણો કલાક બંધ પડી જઈ ફરી આવવી શરૂ થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણો સમય ગયા પછી વધારે તીવ્ર અને વધારે વખત ટકે એવી વેદના શરૂ થાય એવી સ્થીતિ દસ બાર કલાક અને કોઈ વખત ચોવીશ કલાક રહે છે. અને એટલામાં પ્રસવ થાય છે. પ્રસવવેદના શરૂ થાય ત્યારે પ્રસુતાને ન મુંઝવતાં જેમ આનંદ રહે તેમ વ્યવસ્થા રાખવી, અને નબળી વાતો કરી તેના મનને નિર્બળ કરી દેવું નહીં.

પ્રસુતાને વેણ શરૂ થતાં જ છુટા છેડા થઈ જતા નથી. માટે બનતાં સુધી કાંઈ કામ કરતી હરતી ફરતી રહે તે સારૂં છે. વેણ શરૂ થાય ત્યારથી તે પાણીનો પરપોટો બહાર આવવાને ગર્ભાશયના મુખ સુધી આવી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં વચમાં ઘણા કલાક જાય છે. આ વખતે સ્ત્રીએ ઝાડો પેશાબ મુદ્દલ રોકવો નહિ ઝાડો થઇ ગયાને ઘણો વખત થઈ ગયો હોય તો બસ્તીનો ઉપયોગ કરવો. કેમકે પ્રસવ વખતે ઝાડો પેશાબનાં સ્થાન ખાલી થઇ ગયાં હોય તો પ્રસવની વેદના થતી નથી.

'આ વખતે જો ભૂખ લાગી હોય તો હલકો અને થોડો ાક લેવો અથવા બનતાં સુધી ગાયના દૂધમાં થોડું ઘી નાખી પવું અને તરશ લાગી હોય તો થંડા પાણી સિવાય બીજું ણું આપવું નહિ.

છોરૂ સીધું છે કે આડું તેની તપાસ—

છુટા છેડા થવા માટે ઉપર જે ચિન્હો અને સમય બતાવામાં આવ્યો છે. તેમાં ઢીલ થાય તો સુયાણીયે બીલકુલ ગભરાટ બતાવવા વિના ચપળતાથી ગર્ભિણીના પેડુમાં છોરૂ વળું છે કે આડું તેની ખાત્રી કરી લેવી. કેમકે છોરૂ હંમેશાં માથેથી આવે તેમાંજ સલામતી છે. અને તે પ્રમાણે દૈવની કૃપાથી સેંકડે છન્નુ જણતરમાં તો છોરૂ માથેથીજ આવે છે. પરંતુ કમનસિબે છોરૂ આડુ થઇ ગયું હોય કે ખુતી જવાથી આડું પડયું હોય તો પ્રસવની શરૂઆત, હાથ કે પગ પહેલા આવવાથી થાય છે. આવા દાખલા જોતાં સો જણતરે એક બાળક પગેથી જન્મવાના અને બસો ચોવીશ જણતરે એક બાળકનું જણતર પહેલાં હાથ આવીને થવાના દાખલા જોવાયા છે; પરંતુ તેવો કમનસીબ પ્રસંગ આવે તો બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. તે ભુલવાનું નથી. કેમકે હાથેથી પ્રસવ થવામાં છુટા છેડા અશક્ય થઇ પડે છે અને પરીણામે બાળક અને કદાચ માતાને પણ પ્રાણ ખોવાનો ભય રહે છે, માટે આવે પ્રસંગે સુયાણીયે બાળક પ્રસવ સમયે કેવી સ્થિતિમાં છે તે જાણવા માટે પ્રસુતાને ચતી સુવરાવી ઓશીકું મુકીને તેનું માથું અને ગરદન જરા ઉંચાં રાખવાં. તે પછી તેના પેટ ઉપરનું લુગડું ખસેડી લઈ જમણો હાથ તેના પેટના ઉપલા ભાગમાં છાતીની બખોલની નીચે અને ડાબો હાથ પેડુ ઉપર દઇને જોવું. એટલે ગર્ભ ઉપરથી નીચે સુધી લાંબો પડેલો હોય અને તેના ઉપલા ભાગમાં

છોકરાની પુઠ (ઢગરા) અને નીચે માથું હોય તો બાળક બરા બર છે તેમ સમજવું. પરંતુ જો ગર્ભ આડો પડેલો હોય તો પ્રથમ હાથ આવવાને કારણ મળે છે. તેથી આવે પ્રસંગે સુયા ણીયે ચાલાકીથી આડા પડેલા ગર્ભના બન્ને છેડા ઉપર બંને હાથ મુકીને આસ્તેથી ગર્ભને સરકાવી પ્રસવદ્વાર તરફ માથું આવે તેમ ઉભો કરવો. ને ઉભો કરેલો ગર્ભ પાછો આડો ન થઈ જાય તે માટે લુગડાંની ઘડી વાળીને તે ગર્ભના બંને છેડા ઉપર ગોઠવી દઈ પ્રસુતાના પેટને કપડાંવતી બાંધી દેવું અને વેણની સરખાઈ શરૂ થઈ પ્રસવનો સમય દેખાતાં તે છોડી નાખવું.

બાળક સરખું છે કે કેમ ? તે સુયાણી ઉપર પ્રમાણે જાણી શકે છે, તેમજ પ્રસુતા પોતે પણ ચાલાક હોય તો ગર્ભ સરખો છે કે કેમ ? તે સમજી જાય છે, કેમકે ગર્ભ સરખો હોય તો ગર્ભવતીની ડાબી કે જમણી કુખ તરફ છોકરૂં ખૂબ ફરે છે અને પેડુની ડાબી કે જમણી તરફ ભારે ભારે લાગે છે. પણ જો ગર્ભના પગ નીચે હોય તો જમણી કે ડાબી કુખ તરફ ભાર લાગે છે અને જો ગર્ભ આડો ખુતી ગયો હોય તો જ્યાં ખુતી ગયું હોય ત્યાં દુખાવો રહેવાથી વ્યાધિ જણાય છે.

આ ઉપરાંત સુયાણી હાથને કોપરેલ કે મીઠું તેલ લગાડીને તે હાથ પ્રસવદ્વાર ઉપર મુકીને પ્રસવદ્વારમા આગળ માથું છે કે હાથ–પગ છે તે આકારથી જાણી શકે છે.

ગર્ભ આડો ક્યારે હોય છે ?—

પેટમાંનો ગર્ભ જ્યારે છ મહિનાનો થાય છે, ત્યારે તેનું માથું નીચેની તરફ આવે છે, અને બે પગ ઉપરની તરફ જાય છે, ત્યાર પછી તે એમજ રહે છે, પરંતુ તે પહેલાં છોકરૂં પેટની અંદર ઘુમે-ફરે છે; અને તેથી તેનું માથું કે પગ બરાબર એક ઠેકાણે રહેતું નથી. તેટલા માટેજ છ મહિનાની પહેલા છોકરૂં અવતર્યાં,

તેનું માથું પહેલું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલા આવે છે, એટલે છ મહિના પહેલાં જે છોકરૂં અવતરે, તે જીવતું નથી. પેટમાં મરી ગયેલું છોકરૂં અવતરવાને વખતે પહેલાં તેનું માથું નહી આવતાં, હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે તથા દુખ—દરદ થયાથી જો છોકરાનો સ્વભાવિક આકાર બદલાઈ જાય, તોપણ પહેલાં માથું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને આવે છે. આવી રીતે છોકરાનો આકાર બદલાઈ જવાનું કારણ એ છે કે છોકરાના માથામાં કોઇ કોઇ વાર પાણી પેદા થાય છે. એ પાણી એટલું બધું વધી જાય છે કે, તેને લીધે છોકરાનું માથું સ્વાભાવિક માથાના કરતાં ત્રણ ચાર ગણું મોટું થાય છે. આ ઉપરાંત ગર્ભવાળી સ્રીને રોગરાઇ થવાથી જેનો અંદર છોકરૂં રહે છે, તેનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઇ ગયાથી પણ છોકરાનું માથું આગળથી નહિ આવતા હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલા આવે છે. તથા ગર્ભવતીને પાસાનું હાડકું વાંકું થઈને કકડા થઈ ગયાથી પણ એ પ્રમાણે થઈ શકે. વળી પીડા શરૂ થયે જો કદાપિ કોઇ કારણથી એકદમ પાણી વહી જાય, તો પણ છોકરાનું માથું પહેલું નહિ આવતાં, હાથ કે પગ ઘણું કરીને પ્રથમ આવે છે.

વળી પાંચ મહિના થયા પછી ગર્ભવાળી સ્રીને કોઈ દૂરને ઠેકાણે બળદગાડીમાં મોકલવાથી કે મુસાફરીના થડકારાથી ગર્ભ આડો થઈ જાય છે. માટે ત્રણ મહિના પહેલા અને પાંચ મહિના પછી ભારેવાર્ક બાઇડીને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલવી જોઇએ નહિ.

<u>મુવેલો ગર્ભ—</u>

ગર્ભવતીને ભયંકર વ્યાધિથી અથવા ભય કે શોક થતાં અગર ગફિર ભુલથી પેટની અંદર છોકરૂં મરી જવાના દાખલા હોઇ

વખત બની આવે છે. આ પ્રમાણે બાળક મરી ગયું હોય તો તેજ વખતે ગર્ભવાળી સ્રીને પ્રસવ થાય, એમ કાંઇ નથી. જો કે મુવેલું છોકરૂં વધારે દહાડા પેટમાં ટકી રહે તો પેટમાં છોકરૂં મરી ગયાથી ગર્ભવાળી સ્રી દુ:ખી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ છુટા છેડા થયા પછી તે જલદી સારી થઇ શકતી નથી. શરીર છેક હલક જતું રહે છે. માટે પેટની અંદર છોકરૂં મરી ગયું છે એમ જાણ્યામાં આવતાજ વગર વિલંબે મુવેલા ગર્ભનો પ્રસવ કરાવવો.

ગર્ભમાંજ બાળક મરી ગયું હોય તેની નિશાની એવી છે કે ગર્ભવાળી સ્રીને છોકરૂં પેટમાં ફરકતું માલમ પડતું નથી, પણ પેટમા પથર પડ્યો હોય તેવુ વજન લાગે છે. વળી બંને સ્તન નરમ થઈ જાય છે, કેમકે તે થાનમાંથી ધાવણ પડતું બંધ થઈ જાય છે. આવે વખતે વગર વિલંબે અનુભવી ડોકટરની મદદ લેવી તે હિતકર છે

<u>પ્રસવની પહેલી અવસ્થા</u>—

પ્રસુતીને વેણ શરૂ થવા માંડે ત્યારપછી તે જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્લું થાય ત્યાં સુધીના વખતને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા કહે છે. ગર્ભવતીને સુઇ રહેવાનું વધારે મન થાય ત્યારે આ અવસ્થા આવી પહોંચી છે તેમ સમજવું. આ વખતે તેને મોળ આવે છે તથા કવચિત ઉલટી પણ થાય છે. આવી રીતે હુબરડા કે ઉલટી થાય તે પ્રસવ માટે અનુકુળ છે, માટે ગભરાવું નહિં. કેમકે તેથી જરાયુનું મ્હોં પહોળું થઇ ગર્ભને ગર્ભાશયમાંથી બહાર પાડવામાં સગવડ મળે છે.

ની છાલની કોથળી જેવું જે રહે તેને હાથવતે દબાવીને ચપટું કરવાથી જેવો આકાર થાય, તેવાજ આકારને લગભગ મળતો હોય છે. આ વખતે એનો મ્હોટો અથવા પહોળો જણાતો ભાગ ઉપરની તરફ રહે છે અને નાનો અથવા સાંકડો ભાગ નીચેની બાજુએ રહે છે. ઉપરના મ્હોટા ભાગને જરાયુનું 'શરીર' કહે છે અને નીચેના ભાગને જરાયુનું 'મુખ' કહે છે. જરાયુનું એ મુખ અને પ્રસવનું દ્વાર, એ બંને અડોઅડ મળી ગયા જેવાં હોય છે. એટલે ગર્ભ જરાયુની અંદરજ બંધાય છે. અને જેમ જેમ ગર્ભ વધતો જાય છે. તેમ તેમ જરાયુ ફુલતું જાય છે. એ'રીતે જરાયુની થેલીમાં પાણી વૃદ્ધિ પામતું રહેવાથી ગર્ભ તેમાં ડુબેલો રહી રક્ષણ મેળવે છે. પ્રસવકાળે પહેલોકી ભારેવાઇ બાઇડીના જરાયુનું મ્હોં બીલકુલ બંધ રહે છે. અને જે એક છોકરાની મા થાય છે, તેના જરાયુનું મ્હોં જરાક ખુલ્લું રહે છે. એટલે પહેલીવાર દહાડા રહેલી બાઇડીને પ્રસવ થતાં વાર લાગવાનું તેમજ વધારે વ્યથા થવાનું આ કારણ છે. કેમકે જરાયુનું મ્હોં ખુલવા માંડતાં પીડા (વેણ) ની શરૂઆત થાય છે, અને પાછી બંધ પડી જાય છે. વળી રહી રહીને વેણ આવે છે, આ રીતે વેણની પીડા જ્યારે થાય છે ત્યારે જરાયુનું મ્હોં જરા ઉઘડે છે અને તેજ વખતે થેલીની અંદર છોકરૂં હોય છે તે પણ નીચે ઉતરીને બહાર નીકળવા માટે જરાયુના મ્હોંની અંદર પેસવાની તજવીજ કરે છે. વળી તે ઉપર જતાં પીડા બંધ પડી જાય છે. એવી રીતે વારે વારે ગર્ભ નીચે ઉપર આવ-જા કરવાથી જરાયુનું મ્હોં સારી પેઠે ખુલ્લું થાય છે. મ્હોં જ્યારે પુરૂં ખુલ્લી જાય છે ત્યારે તે લગભગ પંદર આંગળ હોળું થાય છે. એ વખતે પાણીવાળી થેલીનો ભાગ કે જે મુ[illegible] ંદર આવી રહેલો હોય છે તેના ઉપર દબાણ થવાને લીધે અ[illegible] ્યુનું મ્હોં ખુલતું રહી ટીપે [illegible] ું શરૂ થાય [illegible] પોટો ફુટ્યો કહે છે.

આ પ્રમાણે એક સાથે બધું પાણી વહી જવા પામતું નથી. તેમાં પણ કુદરતનો દયાળુ હેતુ છે. કેમકે જો એકદમ પાણી વહી જાય તો બાળકનો પ્રસવ વેગ ટકી શકે નહિ. અને છુટા છેડા થવા મુશ્કેલ થઇ પડે.

ઉપર પ્રમાણે પરપોટો ફુટી પાણી વહેવું શરૂ થાય તેને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા પૂરી થઇ તેમ સમજવું. કેમકે તે પછી ટુંક વખતમા પ્રસવ થાય છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીયે પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં ઉભાં રહીને કે ઉઠી-ફરીને પીડા ખમવી (વેણો ખાવી) સારી છે. કેમકે તેથી જલદી છુટા છેડા (પ્રસવ) થઇ જાય છે અને બહુ કષ્ટાતી પણ નથી.

પ્રસવની "પહેલી અવસ્થા" મા પ્રસૂતાને વચ્ચે વચ્ચે થોડું થોડું ગરમ દૂધ પીવા આપવું સારું છે. એથી ખોરાક અને ઓસડ બનેની ગરજ સરે છે. કેમકે ગરમ દૂધ પીધાથી જરાયુનું મોં જલદી ખુલે છે. કેટલીક સુયાણીયો જ્યારથી પ્રસુતાને પ્રથમ આ શરૂ થાય છે ત્યારથી રીતસર ખાવા પીવા આપતી નથી. આ પીડા જો બે દિવસ રહે તો ત્યાં સુધી તેને બિચારીને લગભગ ઉપવાસીના જેવી રાખે છે. તે ભારે અન્યાય છે. કેમકે એથી પ્રસૂતા છેક પરવશ જેવી થઇ પડે છે. માટે આવે પ્રસંગે દૂધ, સાબુચોખા, આરારૂટ વગેરે સહજમાં પચી શકે તેવો હલકો ખોરાક આપવો કે જે પેટમાં બોજારૂપ ન થતાં શરીરની તાકાદ સાચવી શકે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પ્રસુતાની પહેલી અવસ્થામાં ખોરાક ગરમાગરમ આપવો. કેમકે તેથી જરાયુનું મ્હો જલદી ખુલી શકે છે.

કેટલીક સુયાણીઓ પીડા થતાંજ પ્રસૂતાને સૂવાવડના ઓરડે જઇને બેસાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ પીડા શરૂ થતાંજ

ઓ પ્રસૂતિને બેસાડીને ખોંખારા કરવા અને કરાંઝવાને કહે છે. એમ કરવું તે બહુ નુકસાન કારક છે. કેમકે કવખતે કરાંઝ કરાંઝ કર્યાથી પ્રસૂતા બહુ નબળ પડી જાય છે. અને છેવટે "બીજી અવસ્થામાં" જ્યારે આપોઆપજ કરાંઝવું પડે છે, ત્યારે પછી તેને શક્તિ રહેતી નથી. અને જુવાન જણનારીઓનાં પણ મ્હોડાં અને આંખો લાલચોળ થઈ જાય છે. માટે જલદી પ્રસવ થાય એમ ધારીને સુયાણીયે પહેલી અવસ્થામાં તો કશીએ કોશીષ ન કરવી. ફક્ત વચ્ચે વચ્ચે તેણે એજ જોતા રહેવું કે, જરાયુનું મ્હો ખુલ્લું થયું છે કે નહિં ?

પ્રસવની બીજી અવસ્થા—

જરાયુનું મ્હોં સારી રીતે ખુલ્લું થયા પછી જ્યાંસુધી છોકરૂં અવતરે નહિ, ત્યાંસુધી પ્રસવની "બીજી અવસ્થા" કહી શકાય. એ બીજી અવસ્થાજ બહુ ભયભરેલી છે. કેમકે જરાયનું મ્હોં સારી રીતે ખુલ્લું થયા પછી અને પાણી વહ્યા પછી જો છોકરું અવતરતાં વાર લાગે, તો જબરો પેચ પડી જાય એટલે ફાંસામાં ફસાયા જેવું થાય. એથી છોકરૂં પણ રીઈ અને પ્રસૂતા પણ બહુ પીડા પામે છે.

સુયાણીયે અહીં એકવાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે સેંકડે પાંચ પ્રસવ એવા પણ થાય છે કે જેમાં જરાયુ ફાટી પાણી ફુટવા (પરપોટા ફુટવા) ને બદલે વેણ શરૂ થઈ એકદમ પાણીની થેલી પેક બધ ભરાયેલા પાણી અને તેમાં રહેલા બાળક સાથે બહાર પડે છે.

આવે વખતે સુયાણીયે બહુ સાવચેત રહીને તે થેલીને આળથી નખવતી ફાડી નાંખી બાળકને બહાર કાઢી લેવું; કેમકે તો બાળક તે થેલીના પડદામાંજ ગુંગળાઇને મરી જાય છે. માટે જો નખથી ઠીક ન પડે તો છરી, ચપ્પુ કે કાતર જે હાજર

હોય તેનાથી તે થેલીને એક સ્થળે ચેક મુકી પાણી છોડી દેવું, ને બાળકને છુટું પાડવું. આ પ્રમાણે જો હથિયારથી થેલી કાપવી પડે તો થેલીને કાપવા જતાં છોકરાનાં શરીરને જરાએ ન લાગે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

આ પ્રમાણે થેલી સુધાં છોકરૂં અવતરેલું હોય છે, ત્યારે અજ્ઞાન સુયાણી તે સમજી ન શકયાથી તેને દૂર ફેંકી દે છે તે તેમાં અનર્થ થાય છે. માટે આવે પ્રસંગે કાળજી રાખવા જેવું છે.

વળી કોઇ કોઇ પ્રસુતાના જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્યા વિના પણ પરપોટો ફુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસુતા બહુજ કષ્ટાય છે, જલદી પ્રસવ થઇ શકતો નથી અને છોકરૂં એ વખતે મારયું જાય છે. એટલે પીડા શરૂ થતાંજ એકાએક જરાયુ માંથી પાણી વહીજાય તે સારૂં નથી.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રસૂતિને કરાંઝવાનો શ્રમ આપવો નહિ તથા હાથ દઈને જોવા જતાં પરપોટાને વગાડી બેશીને ફોડી ન નખાય તે માટે સંભાળ રાખવાનું જણાવ્યું છે; તેમજ પ્રસુતાને જણાવવા જતાં સુયાણીને હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ભલામણ કરી ગયા છીયે.

જો પ્રસવની પહેલી અવસ્થાને બીજી અવસ્થા વચે વખત લાગે તો પ્રસુતાને વારે વારે ખાલી ઓકારીઓ આવે તેવો ઉપાય કરવો, કે જેથી જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થઈ શકે. ઘણી વખત ઉપર પ્રમાણે બકારી કરાવવા સુયાણી પ્રસૂતાના મ્હોઢામાં તેના માથાના વાળ ઘાલીને અથવા પીછું કે હાથનાં આંગળાં તેના ગળામાં ખોસી ફેરવીને બકારીઓ કરાવે છે અને કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીઓ જોર જલદી ન પટે ત્યારે પણ પ્રસૂતાને બકારીઓ કરાવે છે. પરંતુ તેઓ જાણતી નથી કે " બીજી અવસ્થામાં " કે " ત્રીજી અવસ્થામા " એ પ્રમાણે કર્યાથી કાંઈ પણ ફાયદો ન થતાં પ્રસુતા ઉલટી નકામી કબજે પડી જાય છે.

બીજી અવસ્થામાં પ્રસૂતાને ખોરાક આપવો હોય ત્યારે ઠંડું દૂધ અને ઠંડું પાણી આપી શકાય છે. કેમકે 'બીજી અવસ્થામાં' ગરમ ચીજ ખવરાવ્યાથી, છોકરું અવતર્યા પછી લોહી વધારે વહેવાનો ભય રહે છે. તેટલા માટે તે અવસ્થામાં ઉની ચીજ ખવરાવવાની મના છે. વળી ઠંડી ચીજ પેટમાં ગયાથી વેણ જલ્દી જલ્દી થઈ આવી ઓરનો નીકાલ થાય છે એ પણ લાભ છે.

પ્રસવ વખતે જોઈએ છીએ કે, પ્રસૂતા સ્ત્રી તરશને લીધે પાણી પાણી કરે છે. તેમાં કુદરતનો એ સંકેત છે. માટે પ્રસવની 'બીજી અવસ્થામાં' પાણી માગે, તો ઠંડું પાણી કે દૂધ બેધડક આપવું. અને ત્રીજી અવસ્થામાં પણ ઠંડું પાણી દેવું જરૂરી છે.

પ્રસવની બીજી અવસ્થાનાં ચિન્હ દેખાય એટલે પ્રસૂતાને ઓરડામાં લઈ જઈને ડાબે પડખે સુવરાવવી, કેમકે તે પછી તેને બેસવું કે ઉભા રહેવું હિતકર નથી. મતલબકે બીજી અવસ્થામાં ઉભા રહીને કે બેશીને વેણો ખમ્યાથી છોકરાનું માથું જો નેસર્ગિક નીચું આવી જાય તો એકદમ ભોંય સાથે અથડાઈને તે બિચારું મારું જાય.

કેટલીક સુયાણીયો છોકરાનું માથું બહાર આવવાનો વખત થતાં જ, પ્રસૂતાને ઉંચી થઈને (અદ્ધર) બેસવા અને બેસીને સારી પેઠે કરાંઝવાને હુકમ કરે છે. અને પ્રસૂતા સુવા માટે આજીજી કરે છે. તો પણ તેને સુવા દેતી નથી. તેઓ એમ ધારે છે કે, પ્રસૂતા સ્ત્રી સૂઈ રહ્યાથી, અને નહિ કરાંઝવાથી પ્રસવ થઈ શકે નહિ. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

: પ્રસવ સમયે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવવાનું કારણ કે છે કે જો તેને ચતી સુવરાવવામાં આવે તો છોકરાનું મોઢું બ્હાર આવતી વખતે તેના પ્રસવના દ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર છોકરાના માથાનો સઘળો ભાર આવવાથી મોટો ચીરો પડે છે. માટે છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવીને તેના બન્ને ઢીંચણો પેટના તરફ તાણી લેવાને કહેવું અને બન્ને ઢીંચણોની વચ્ચે ઓશિકું (તકીયે) મૂકીને બે સાથળોને છેટે પડવા દેવા કે જેથી છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સારી સગવડ રહે છે. તથા પ્રસૂતાના સાથળોની અંદર છોકરાનું માથું દબાતું નથી અને તને (પ્રસૂતાને) પોતાને પણ આરામ જેવું લાગે છે.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા—

પ્રસૂતિનું પેડુ ચીરાઇ જતું હોય તથા સાથળોમાં અને પગની ફેંચોમાં જાણે ખીલા ખુંચતા હોય તેમ લાગે તે પ્રસંગને પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા સમજવી. કેમકે ગર્ભનું માથું જરાયુના મુખમા આવીને બહાર નીકળવાની તૈયારીનો એ સમય છે. એથી આ પ્રસંગે પ્રસૂતાનું પેડુ, સાથળો અને પગ ઉપર જરા દાબી દાબીને હાથ ફેરવવાથી શાંતિ રહે છે.

છોકરાનું માથું આવતી વખતે ઘણી પ્રસૂતાઓ લવરી કરે છે, હાથ પગ પછાડે છે, જોર કરે છે અને જાણે ગાંડી થઇ ગઇ હોય તેવા ચાળા કરે છે; પરંતુ એથી કશો ભય નથી, પણ ઉલટું એમ થવાથી સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાર થશે નહિ.

ઘણી પ્રસૂતાઓને છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે દબાણ થવાથી ઝાડો-પેશાબ થઇ જાય છે. તેથી પણ ઓચાઇ કારણ નથી.

આ પ્રમાણે છોકરાનું માથું આવે ત્યારે પ્રસવદ્વારનો નીચલો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે વખતે પ્રસવ દ્વાર પાસે સુયાણીયે એક હાથ અડાડી રાખીને છાનાં માનાં બેસી રહેવું, બહુ ભાર દઈને દબાવવું નહિ. ફક્ત ત્યાં આગળ જરા હાથ દઇ રાખવો કે જેથી પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધીની ચામડી બાળક અવતરતી વખતે ચીરાઇ જવાનો ભય રહે નહિ. આવી કાળજી પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે રાખવાની ખાસ જરૂર છે, એટલું જ નહિ પણ જેમને આઠ દશ વરસ વીતી જવા પછી બીજી સુવાવડ આવી હોય તેને માટે પણ પહેલી વારની પ્રસૂતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

નાળ—

છોકરાનું માથું બહાર આવે ત્યારે સુયાણીને પ્રસૂતિ દ્વાર પાસે એક હાથ અડાડી રાખવાનું કહ્યું તે છોકરાની ગરદન બહાર આવે નહિ ત્યાં સુધી રાખી મુકવો અને ગરદન સુધીનો ભાગ બહાર આવી જાય એટલે બચ્ચાંને ગળે નાળ વિંટાયલો છે કે નહિ ? તે જોઇ લેવું. કેમકે કેટલાંક છોકરાંને ગળે નાળ વિંટાઈ રહેલો આવે છે. આવો નાળ ગળે વીંટળાયેલો હોવાથી છોકરૂં પેટમાં રહે ત્યાં સુધી તો કાંઇ નુકશાન નથી. પરંતુ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળામાંથી નાળનો એ ફાંસો જલદી ખોલી નાખવામાં ન આવે, તો તે છોકરૂં મરી જવાનો ભય રહે છે. માટે ગળામાં નાળનો આંટો હોય તો તે આંટામાંથી બાળકનું માથું સેરવી ને ખૂબ કાળજી પૂર્વક આસ્તેથી કાઢી નાખવો, નહિ તો નાળ તૂટી જાય, તો લાભ કરવા જતાં હાની થાય છે.

કેટલાંક બાળકોના ગળે પ્રસવ સમયે આવા એકને બદલે બે,

ત્રણ, કે પાંચ સાત આંટા હોય છે, તો એકે એકે કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને બાળકનું માથું તાકીદે છુટું કરી નાંખવું. તેમાં વાર લગાડ્યાથી છોકરૂં મરી જાય છે. માટે આંટા કાઢતાં ઢીલ ન થાય તે માટે ચાલાક સુયાણી હોય તો તે કાતરથી એ નાળના પેચને કાપી નાંખે છે, પણ તેમ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (ડુંટી) ના તરફ એક બંધ, અને પ્રસૂતાના તરફના નાળ ઉપર બીજો બંધ બાંધી દેવો જોઈએ. પરંતુ અણ કે અર્ધદગ્ધ સુયાણી તેમ કરવા જાય તેમાં ભૂલ થવાનો ભય રહે છે તેથી આંટીયો ચાલાકીથી કાઢી શકાય તો સારૂં.

<u>પ્રસવનો વેગ</u>—

છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં વાર લાગે તો કંઈ ચિન્તા નથી. પણ વધારે ગાળો ન પડવો જોઈયે. કેમકે વધારે વખત જાય તો છોકરૂં ગુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે માટે છોકરાનું માથું આવીને જરાવાર પછી જો વેણો આવવી શરૂ થઈ જાય તો સમજવું કે એની મેળેજ છોકરૂં અવતરશે. પરંતુ જો માથું આવ્યા પછી વેણ બંધ પડી જાય, તો છોકરૂં આવતાં વાર લાગી છે તેમ સમજીને સુયાણીયે પ્રસૂતાની ડુંટીથી યોની દ્વાર સુધી તેલવાળાં આંગળાં કરીને ફેરવવા. કે જેથી થોડા વખતમાં વેણ થવા માંડશે અને પીડા થયેથી પ્રસવ થતાં વાર લાગશે નહિ.

ઉપર પ્રમાણે પેડુ ઉપર આંગળાવતી તેલ ચોળવાથી જો વેણ શરૂ થાય નહિ, તો પછી એક બાઈયે પ્રસૂતાનું પેટ હાથ દઈને ખુબ દાબી રાખવું. અને બીજીયે છોકરાની ગરદન ઉપર એક હાથ દેઈને અને બીજા હાથની એક કે બે આંગળીઓ તેની બગલમાં ઘાલીને અથવા તો છોકરાની બન્ને બગલોમાં બન્ને

ચની બબ્બે આંગળીઓ ઘાલીને, ધીમે ધીમે ખેંચીને બહાર
હવું. એથી છોકરાને કે પ્રસૂતાને કંઈ પણ દુઃખ થશે નહિ.

ઉપર જે પેટ (ડુંટી ઉપરનો ભાગ) દબાવવાનું જણાવ્યું છે
મ જો ન કરવામાં આવે તો પેટ દબાવ્યા વિના એકદમ છોક-
ને તાણીને બહાર કાઢ્યાથી પ્રસૂતાને ઘણું લોહી નીકળે છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે તેની મેળે કે બતાવેલા પ્રયોગ પ્રમાણે બા-
ળકનાં કાંધ (ગરદન), છાતી, પેટ, એ અનુક્રમે બહાર આવવા માંડે
ત્યારે સુયાણીયે એક હાથથી પ્રસુતાના પેટને દાબી રાખવું ને બીજી
બાજુયે છોકરૂં બહાર નીકળે કે તુરતજ બે હાથવતી તેને ઝીલી
લેવું. મુદ્દે—છોકરાનું માથું અને ગરદન બહાર આવે ત્યારથી
ઓર ન પડે ત્યાં સુધી જોરથી દબાવવું જોઇયે; કેમકે જો તેવી
કાળજી ન રાખવામાં આવે તો લોહી વિશેષ પડતું વહી જાય છે.
અને ઓર નીચે જવાને બદલે ઉપર ચઢી જવાનો ભય રહે છે.
માટે એક બાઇયે પ્રસુતાના પેટને જોરથી દબાવી રાખવું અને
બીજી બાઇયે છોકરૂં અવતરે કે તરતજ તેને ઝીલી લઇને પ્રસુ-
તાની ડાબી કે જમણી તરફ ખસેડી દેવાની કાળજી રાખવાની
ખાસ જરૂર છે. કેમકે કેટલીક સ્ત્રીઓને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી
તુર્તજ લોહીનો પ્રવાહ વહી આવે છે. એટલે જો તે વખતે બાળ-
કને પ્રસવ દ્વાર પાસેથી ખસેડી લેવામાં ન આવ્યું હોય તો તે
લોહી છોકરાના મ્હોં, આંખો, નાક, કાન વગેરેમાં પેસી જઇને
નુકશાન કરે છે.

<u>બાળકનો જીવનશ્વાસ—</u>

છોકરાંને એક બાજુ ખસેડીને તુર્ત તેના મ્હોમાં આંગળી
ઘાલીને જોવું કે લાળ બાળ કાંઇ ભરાયેલું છે કે નહિ ? ને જો હોય
તો તે કાઢી નાંખીને મ્હોંને સાફ કરી નાંખવું. એટલે બાળક તુર્ત

-રડવા માંડે તો સમજવું કે બાળકના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ શરૂ થયે છે; છતાં જો તુર્ત બાળક ન રડે તો સમજી લેવું, કે બાળક હજી નિર્ભય થયું નથી. કેમકે બાળક ન રડે તો તે હાંફતું હોય છે અથવા મુંઝાતું હોય છે. માટે બાળકના મ્હોંમાંથી લાળ સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાખવા પછી કાયફળ તથા જેઠીમધ સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અરધી રતીને આશરે બાળકની જીભ ઉપર મુકી દેવું કે જેથી ગળાનો કફ સાફ થઈ જઈ શ્વાસ ક્રિયા શરૂ થઈ જશે. છતાં ઢીલ થાય તો પછી બે ત્રણ અંજલી ઠંડું પાણી લઈને છોકરાના મ્હોં અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી, એમ કર્યાથી તે (ખાલી) બગાસું ખાવાની પેઠે બે ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે અને તે એટલે ભય ગયો એમ સમજવું.

છોકરૂં અવતરીને રડે નહિ, એટલે બધી આશા તૃષ્ણા છોડી દઈને અજ્ઞાન સુયાણીયો છોકરૂં મરી ગયેલું હોવાનું કહી દે છે તે ગંભીર અજ્ઞાનતા છે. માટે આવે પ્રસંગે નિરાશ ન થઈ ઉપરના ઉપાયો અજમાવવા અને તે છતા માની લ્યો કે કદાચ ફક્ત બાળક ન રડે તો પછી એક તપેલા જેવા વાસણમા ઠંડુ પાણી ભરી છોકરાને ગળા સુધી તેની અંદર એકદમ ઝબોળી દેવું અને તેમાંથી તરતજ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું કે જેથી તે (છોકરૂં) ચમકી ઉઠયાની પેઠે એકાએક રડી ઊઠે. અને જો ફકત એટલું કર્યાથી કાંઈ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એક વખત ઠંડા પાણીમાં, અને એક વખત સહેતા ઉન્હા પાણીમા ગળા સુધી ઝબોળવું અને બહાર કાઢવું. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી છોકરૂં રડી ઉઠશે. છોકરાંને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉન્હા પાણીમાં ગળા સુધી ઝબોળી કાઢવાથી પણ જો ન રડે, તો પછી છોકરાને ખોળાની અંદર ચતુ સુવાડીને તેના બંને હાથના બંને બાવડા

યાંણીયે પોતાના બે હાથમાં પકડીને તેનાં પાંસળાં વિગેરે એકવાર દબાવવાં અને પછી તે બાવડાંને તેના માથાના બન્ને પડખાં તરફ ઉંચા કરીને લઇ જવાં, આ રીતે બંને બાવડાંને જ્યારે ઉંચાં કરવામાં આવે, ત્યારે બાળકના મ્હોમાં ફુંક મારવી. એવી રીતે ઘણીવાર સુધી કર્યા પછી, પહેલ વહેલાં તો છોકરૂં થોડી થોડી વારને આંતરે આળસ ખાવાની પેઠે કરી ઉઠશે. ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ કરવાથી, રહેતે રહેતે સહજ શ્વાસોશ્વાસ લેશે-મૂકશે. આ રીતે શ્વાસ તાણીને લીધાથી છાતી ફૂલે છે અને સંકોચાય છે એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા છૂટથીશરૂ થાય છે. તે શિવાય છોકરાની પૂંઠ (ફૂલા) ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો માર્યાની પેઠે થાબડવાથી, અને તેના નાકની અંદર એક પીંછાવતી ગલગલી કર્યાથી પણ શ્વાસક્રિયા શરૂ થઇ શકે છે.

જો કદિ એમ જોવામાં આવે કે, છોકરૂં અવતરીને રડયું નહિ તથા તેનું મ્હોં અને આંખો વગેરે સર્વ કાળું પડી ગયું છે, તો પછી તેના ડુંટી આગળના નાળની તરફ ચાર આંગળને આશરે રહેવા દઈને નાળને કાપી નાંખવો (વધેરવો) અને એ નાળને કાપીને તરતજ બંધ બાંધી નહિ દેતાં ત્યાં આગળથી થોડીક ચમચીપૂર લોહી નીકળી જવા દેવું. એટલું લોહી નીકળ્યા પછી નાળને બાંધી લેવો. એ રીતે થોડું લોહી વહી ગયાથી છોકરાનું મ્હોં, આંખો વગેરેમાં દેખાતી કાળાશ નીકળી જતી દેખાશે. આટલું કરવા પછી પણ જો છોકરામાં શ્વાસ લેવા-મૂકવાનું કશું એ ચિન્હ માલમ પડે નહીં, તો પછી પહેલાં જેમ કહ્યું છે, તેમ તેની આંખો અને મ્હોં ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી વગેરે બધું ફરીને કરવું.

વળી કેટલીક સુયાણી શ્વાસોશ્વાસ શરૂ કરાવવા માટે છે
વાની શરા ઉપર હાથને ગરમ કરી નાળ ને જરા જરા શેકે છે
અને કાળાં મરી ચાવીને તેના (છોકરાના) નાકમાં અને
ફૂંક મારે છે. આ ઉપાયો બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં કરવા જેવા છે
તેથી તેના કરતાં ઉપર બતાવેલા નિર્ભય ઉપાયો કરવા એ વધારે
હિતકર છે.

નાળ છેદન----

ઉપર પ્રમાણે બાળક રડે એટલે તેના શ્વાસોશ્વાસ (જીવ)
ચાલુ થઇ ગયેલ છે તેમ સમજીને પછી નાળ છેદનનું કામ
હાથમાં લેવું. જો કે પ્રથમ ગળામાં નાળ વિંટળાએલો હોઈ
કપાઇ ગયો હોય, અથવા લોહીની કાળાશ દૂર કરવા ત
કાપવો પડ્યો હોય તો એ કાર્યનો વિધિ પછી કરવો
રહેતો નથી.

કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીયો તાંતવતી નાળને બાંધે
તેથી નુકશાનનો ભય રહે છે. કેમકે તાંત બહુ સખ્ત
ધાર જેવી હોય છે, તેથી વખતે બાંધવાને ઠેકાણેથી ન-
કાપી પણ નાંખે છે. અને નાળ કપાઇ ગયાથી
લોહી નિકળીને વખતે છોકરૂં મરી જાય છે. માટે ત
બદલે પાતળી પ્રીટથી નાળને ડુંટીથી ચાર આંગળ છેટે
બાંધવો અને ત્યાંથી અરધો આંગળ છોડીને બીજો બંધ બ-
પછી તે બંધની વચ્ચેથી સારી કાતરવતી નાળને કાપી
ખવો. તેથી કશી પણ વ્યથા થયા વિના નાળ છેદનનું કામ
થશે ઘણી બાઇયો છરીથી નાળ છેદન કરે છે તેમાં નાળ
વાનો ભય રહે છે. તેમજ કાપ બેસવા માટે છરીને બાર
ઘસવી પડે છે તેથી બાળકને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ
કોઈ વખત નાળની પીડા વધીને બાળક ને આંચકી આ

ાણુનો રેાગ થઈ જાય છે, કે ડુંટી ખેંચાઇ ગઈ હેાય તેા ત્યાં ાકીને સેાજો ચડે છે. એટલામાં નાળને ધારવાળી કાતરથી કાવો તે વધારે સલાહકારક છે.

નાળને બે બંધ બાંધવાનું કારણ એ છે કે કદાચ એક બંધ ાંધીને કાપ્યાથી, પ્રસૂતાના પેટની અંદર જો બીજું છેાકરૂં ાય, તેા તે મારું જાય એવેા સંભવ છે. કેમકે જોડીયા બાળક ાય તેા એક બાળકનેા જન્મ થવા પછી થેાડી વાર કેડે બીજું અવતરે છે. માટે આવી રીતે બે બંધ બાંધવાથી બીજા બાળકને નુકશાન થતું નથી અને બીજું બાળક ન હેાય તેા પણ બે બંધ બાંધવાથી જલ્દી એાર પડે છે; કેમકે તે બંધથી એારનું લેાહી વહેતું અટકી પડીને એારમાંજ ભરાવા માંડે છે. તેથી એાર વજનદાર થતાં જોર મળવાથી તે જલ્દી છુટી થઈ પડી જાય છે.

નાળ છેદન કરવા પછી બાળકની ડુંટીએ વળગી રહેલેા નાળ લટક્યા ન કરે તે માટે તેના છેડે ફીટ બાંધીને તે બાળકના ગળામાં નરમ રીતે બાંધી દેવી અને તે બાળકની ઉંઘમાં કે ફેરવતાં ફેરવતાં ખેંચાઈ ન જાય તેમ કાળજી રાખવી. ત્યારબાદ નવસેકા ઉના પાણી અને સાબુવતી છેાકરાનું શરીર ધેાઈ નાંખી સારા સફેદ ધેાયેલા કપડાવતી તેનું શરીર લુંછી નાંખવું. નવરાવતી વખતે બાળકની આંખેામાં સાબુનું પાણી ન જાય તે માટે કાળજી રાખવી, ને તે પછી શરીર બરેાબર કેારૂં કરીને ફલાલીનના લુગડામાં બાળકને ઢબુરી દેવું; કે જેમ કરતાં તેના નાક તથા મેાંને ખુલ્લાં રાખવાં.

અહીં એકવાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે છેાકરૂં બહાર આવ્યા પછી જો એમ જણાય કે તે છેક દુર્બળ (નબળું) છે. તેા નાળ કાપતાં પહેલા, એારના તરફથી લેાહી એકઠું કરી નાળની મારફતે (નાળની અંદર થઇને) છેાકરાના

શરીરમાં દાખલ કરી દેવું, ને તે પછી નાળ ઉપર રીતસર બંધ બાંધવો. કેમકે માનું લોહીજ છોકરાનું જીવન છે. એટલે તે લોહી થોડુંક એવી રીતે બાળકના શરીરમાં દાખલ કરી દેવાથી તેનામાં કાંઇક બળ આવે છે.

આ ક્રિયા છેક નબળાં છોકરાંને માટેજ કરવાની છે. માટે બાળક અવતર્યા પછી જો છેક દુબળું દેખાય તો એવી રીતે લોહી એકઠું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરવું, તેમજ નાળ કાપ્યા પછી પણ માની તરફના નાળ આગળથી ચાર પાંચ ટીપાં લોહી લઇને છોકરાંને ચટાડી દેવાથી છોકરૂં બળ પકડે છે. જો કે આ રીવાજનો ઉપયોગ કોઇકજ કરે છે.

ઓરનો નીકાલ—

બાળકનો પ્રસવ થવા પછી પ્રસુતાના અંગમાં રહી રહેલો ઓરનો નીકાલ કરવાનું કામ બાકી રહે છે; કેમકે ઓર એ ગર્ભનું મૂળ છે; પરંતુ બાળક તેનાથી છુટું પડી જવા પછી તેનો નીકાલ થઇ જવો જોઇયે.

બાળક અવતર્યા પછી પ્રસુતાને વેણ આવીને ધીરે ધીમે ઓર નીકળી જાય તે સારૂં છે. આ રીતે ઓર પડવામાં એક કલાક જેટલો સમય લાગે છે. તો બાળકનો પ્રસવ થતાંજ ઓર ન પડવાથી ગભરાવાનું કારણ નથી, કેટલીક સુયાણીયો ઓર પડવાને વાર લાગવાથી ઉતાવળી થઇને ઓર ખેંચી કાઢે છે, આ રીત બહુજ ખરાબ છે કેમકે તેથી ઓરના પરમાણું [illegible] જરાયુની સાથે વળગેલાં હોય છે તે છુટાં થવા પહેલાં [illegible]વાથી પ્રસુતાના જીવનું જોખમ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

ઉપર પ્રમાણે કુદરતી રીતે એક કલાકમા ઓર [illegible] તો પ્રસુતાના પેટ ઉપર ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની

ળીનું ટેરવુ ઘોંચી યુક્તિથી ધીમે ધીમે વાળી વાળીને જરાયુની પાછળ એવી યુક્તિથી ફેરવી દેવું કે જરાયુનું માથું (ઉપલો ભાગ) જાણે હથેલીમાં આવી જાય, ત્યાર પછી જરાયુ જ્યારે હાથને સખ્ત લાગે ત્યારે તેના માથાને આંગળીવતી બરાબર આંમળો દઇને અને ભીંસીને દાબવાથી એાર અને લોહીના લોચા જે કાંઇ જરાયુની અંદર હોય, તે બહાર નીકળી જ આવે છે ને જો કદાપી એક વાર એ પ્રમાણે દબાવ્યાથી એાર નીકળી ન આવે તો, ફરીથી જરાયુ સખત થાય એટલે પાછું એવી રીતેજ દબાવવું કે જેથી એાર નીકળી જશે.

જો આ રીતે આમળ દઇને જરાયુથી એારને છુટી કરી દેવાનુ ન ફાવે તો પછી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાજરાનો લોટ કોરો લઇને પ્રસુતાના મોંમા ફાકડા ભરાવવા. આ રીતે બે ત્રણ વખત ફાકડા ભરાવી ખોંખારા ખવરાવવાથી એાર પડી જશે.

(૨) એક ચણોઠી લઇ તેનો ભુકો પાણીમાં વાટી પાઇ દેવો.

(૨)

(૩) 'અર્ગટ એાફરાઇ' નામની દવાનું ચુર્ણ આવે છે તેનું પાંચથી દશ ગ્રેનનું એક પડીકું પાણીમાં દેવું, એટલે જરાયુ કઠણ કોકડા જેવું થવા માંડશે અને પ્રસુતાને વેણની પીડા શરૂ થઇને એારનો નીકાલ થઇ જશે. એક કલાકમાં જરાયુ કઠણ થવા ન માંડે અને વેણ ન દેખાય તો બીજું પડીકું દેવું. એટલે તેના જોરથી એાર પડવામાં વાંધો આવશે નહિ. અથવા તો અર્ગટનું પ્રવાહી પણ આવે છે. તેના દશથી વીશ ટીપાં શરીરના બળનો વિચાર કરીને આપવાથી તે પણ તેટલુંજ કામ કરે છે. અર્ગટ એવી દવા છે કે જેનો ઉપયોગ સમજીને કરવામાં

આવે તો તે પ્રસુતાને જીવન આપે છે અને જો અણસમજ્યે કરવા
આવે તો ઉલટું નુકશાન કરે છે. એટલે તેનો ઉપયોગ પ્રસવ
અવસ્થાને અંતે બાળકના જન્મ પછી ઓરના નીકાલ માટે કર
ઠીક છે; કેમકે તેનાથી ઓરનો નીકાલ થવા ઉપરાંત ઓર પડી જ
બાદ લોહી વહી જવાનો વેગ રોકાય છે. પરંતુ પ્રસવની પહે
અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તે પ્રસંગે ખ
કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે જરાયુનું મ્હો જેટલું ખુલ
જોઈએ તેટલું ખુલ્યું હોય, પરપોટો ફુટીને પાણી
હોય, છોકરાનું માથું ખુબ નીચે આવ્યું હોય અને
બહારથી બરાબર જોવામાં આવતું હોય ત્યાં આંગ
ચલાવીને ફેરવી કાઢ્યાથી આંગળી કોઈ પણ ઠેકાણે
નહિ અને ફક્ત થોડીક વાર જોરભેર પીડા આવતાં
પ્રસૂતિને છુટા છેડા થઈ જશે એમ લાગે; ત્યારે અર્ગટ આપ
પ્રસૂતાને તેજ વખતે વગર હરકતે પ્રસવ થાય છે તથા છોક
તેનાથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી.

વળી જે પ્રસૂતાને અગાઉના પ્રસવ સમયે પ્રસવ થતાં જ પુ
લોહી વહી ગયેલું હોય, તેને ફરીથી (બીજી વખત) છો
અવતરવાને વખતે એવીજ રીતે લોહી વહેવાની તેના મ
ધાસ્તી રહેતી હોય તો છોકરાનું માથું જેવું બહાર આવે તેવું
અથવા તેનાથી જરાક અગાઉ પણ તેવી પ્રસૂતાને અ
આપવાથી છોકરું અવતર્યા પછી પણ તેની વેગ બંધ પડશે ન
અને તેને લીધે લોહી પણ વહી શકશે નહિ મતલબ કે પ્રસવ
પછી લોહી છુટી ન પડે, જલદી ઓર પડી જાય અને ઓર પ
પછી પણ લોહી વહે નહીં તે માટે 'અર્ગટ' જરૂરનું છે પર
પહેલી વારની પ્રસૂતિને ઘણું કરીને અર્ગટ આપવ
જરૂર પડતી નથી. કેમકે તેના શરીરનો કબજો અથવા બ

ારે હોવાથી, પ્રસવ પછી તેને ઘણું કરીને લોહી વહેતું ી. પછી તો અજ્ઞાન સુયાણી છેક જ તાણી એંચીને પ્રસૂતાને મ ઘેંસ જેવી અને નબળી કરી નાંખે, તેમાં તે બિચારીનો ા વાંક ?

પ્રસવ કરતાં જેટલી પ્રસૂતિઓ કષ્ટાય છે, તેના ચૌદ આના ટલી પ્રસૂતિઓ વેણ બંધ પડી ગયાથી, કે તેનું જેવું જોઈએ વું જોર ન રહ્યાથી કષ્ટાય છે. જોરજોર વેણો આવ્યા વિના, પીડાનું સારૂં જોર હોવા વિના, પ્રસૂતિને પ્રસવ થાય નહિ, તે ાણ્યા છતાં પણ આવી અર્ધદગ્ધ સુયાણીઓ ફક્ત ચુંથાચુંથ રીને જ પ્રસૂતાને અધમૂઈ કરી નાંખે છે. અને સુંવાળી જગ્યા ેવી તો સોજાવી દે છે કે, છેવટે આકરી વેણ શરૂ થવા પછી પણ પ્રસૂતાને સહજ પ્રસવ થઈ શકતો નથી. અને વળી પ્રસવ થયા પછી પણ શરીરની વેદના ભોગવવી પડે છે.

સમજાવવા જેવું એ છે કે પ્રસવ સમયે અર્ગટ ખવરાવ્યાથી ફક્ત વેણનો જ વધારો થાય છે; પણ જરાયુનું મ્હોં નરમ થતું નથી કે ખુલતું પણ નથી. વળી અર્ગટ ખવરાવ્યાથી જે વેણ આવે તે વેણ સહન થવી બહુ મુશ્કેલ છે અને ચાલુ જ રહે છે, એવી પીડાથી પ્રસૂતા બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક કબજે પડી જાય છે. તે સિવાય છોકરૂં અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાતું નથી. એટલે તે આપવામાં બહુ કાળજીની જરૂર છે; કેમકે છોકરૂં અવતરવાનો માર્ગ સારી રીતે ખુલ્યો ન હોય, જરાયુનું મ્હો કઠણ હોય તો પીડા અથવા વેણોની ધમકથી–જોરથી જરાયુ ફાટી પણ જાય અને જરાયુ ફાટી જાય એ પ્રસૂતાને ભય જેવું છે માટે અર્ગટનો ઉપયોગ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે અને ખાસ કરીને પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાન થાય છે.

(૪) ઇપિકાકુઆન્હા નામની દવા કે જે આકડાના
ની છાલના ભુકાની બનાવટ આવે છે. તેની ભુકી ગ્રેન ત્ર
પાંચનું એક પડીકું દૂધમાં કે મધમાં આપવું સારૂં છે. આ
સાથે કે પછી દોઢ કલાક સુધી પાણી આપવું નહિ. આ દ
જરાયુનું મ્હોં સખત હોય તો નરમ થાય છે, ખુલ્લું ન હો
ખુલી જાય છે, વેણ ન હોય તો થઈ આવે છે કે નબળી હો
જોરમાં આવે છે અને તે પણ જેવી થવી જોઇએ તેવી થા
એટલે તે પીડાથી પ્રસૂતાને કંઈપણ કષ્ટ થતું નથી. જરાયુ
સખત હોવાથી પીડા આવ્યા પછી તેના મ્હોં આગળ જે સખ
પ્રકારની બહુ ભારે વેદના થાય છે, ને જેથી પ્રસૂતા રડારો
મૂકે છે કે બ્હાવરી થઈ જાય છે, એવી સઘળી પ્રસૂતાઓને
એ ઓસડ રામબાણ જેવું છે. ઓસડ ખવરાવ્યા પછી
કલાકની અંદર જ પ્રસૂતા હોંશિયાર થઈ જાય છે. ને ત્રણે
સ્થામા એ ઓસડ ખવરાવી શકાય છે. પ્રસવ કરતાં પ્રસૂતા
પામે છે, એવું જોતાં જ એ ઓસડ આપી શકાય. એ
ખવરાવ્યાથી જરાયુનું બળ એટલું બધું વધે કે તેની અ
છોકરાને જાણે કોઈએ હાથેવતી ઠેલીને બહાર કાઢી
હોય તેમ એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી સરળતાથી છુટા છે
જાય છે, અને ઓર પણ સહેજમાં પડે છે, વળી એ ઓસ
રાવ્યાથી લોહી વહેવાનો પણ ભય રહેતો નથી અને પ્રસ
પછી પણ હોંશિયારી રહે છે, તેથી રોગી અથવા નબળા બ
પ્રસૂતા પણ પ્રસવ થયા પછી પોતાની શક્તિ જાળવી
એટલે પ્રસવમાં આ દવા આપવી સારી છે. જો એક પ
પ્રસવ ન થાય તો દર અરધી અરધી કલાકે આપવામાં
નથી. આ દવાથી અંબોઈ અમળાની નથી અને તે પ
કંઈ હરકત, હેલો કે વિપત પડતી નથી.

(૫) કલીહારીનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસીને હાથે પગે ચોપડવાથી ઓર પડી જાય છે.

(૬) થોરના દૂધને માથામાં ભરવાથી પણ ઓર પડી શકે પરંતુ થોરના દૂધને લીધે માથામાં બળતરા થાય છે. માટે પ્રયોગ કરવા પહેલાં અને પછી માથામાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડી દેવી.

(૭) સર્પની કાંચળી એક વાલ લઈ દર પા કલાકે યોનિમાં ધુમાડી દેવી.

(૮) માથાના વાળની ધૂમાડી યોનિમાં દેવાથી પણ ઓર નિકાલ થાય છે.

(૯) લીંડીપીંપર અને વજ એરંડીયામાં મેળવી ડુંટીમાં તેની આસપાસ લેપ કરવો.

(૧૦) ગાયનું દૂધ વીશ ભાર લઈ તેમાં ગાયનું છાણ એક થી બે તોલા ચોળી નાખીને તે ગાળીને પાઈ દેવું.

(૧૧) મીંઢળની યોનિને ધુમાડી દેવી.

(૧૨) પોથીના મૂળને કાળા તલના તેલમાં મેળવીને તેનો યોનિમાં લેપ કરવો.

(૧૩) અઘેડાના પાનના રસની પીચકારી યોનિમાં મારવી.

(૧૪) સંદરકૃતનું ચૂર્ણ ત્રે વાલ પાણીમાં આપવું.

(૧૫) ટંકણખાર વાલ બે તથા તજ વાલ બેનું ચૂર્ણ ખાવી ઉપર પાણી પાવું.

(૧૬) લાંગુલી વાલ ત્રેનું ચૂર્ણ પાણીમાં દેવું.

(૧૭) મીંઢળ ઘસીને તેનો યોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવો.

ઉપરના દવાના પ્રયોગો જેમ ઓર પાડવા માટે વેણ-
કામ કરે છે, તેમ પ્રસવ વખતે પણ વેણ ન આવતી હોય કે
પડી ગઇ હોય તો તે વખતે પણ આ પ્રયોગો ઉપયોગી છે,

ઓર પડે છે એટલે પ્રસુતાનો કોઠો ખાલી પડી
થી તે નિસ્તેજથઇ જાય છે. માટે ઓર પડતાંજ પ્રસુતાના
ઉપર થોડો વખત હાથ પંપાળ્યા કરવો.

જરાયુની વ્યવસ્થા:—

હવે જરાયુને સાફ કરી તેના ઠેકાણે સ્થીર કરવું
રહે છે. કેમકે જરાયુ એ ગર્ભાશયનું અંગ છે. એટલે
પહેલાંની સ્થિતિમાં લાવવું જોઇએ; પરંતુ તે પહેલાં
ઓરના સમાગમથી લોહી વગેરે ચોટી રહ્યું હોય તે દૂર
નાંખવું જોઇયે. તેમજ ઓર પડ્યા પછી પાણીનો અમુક
ઘણું કરીને પ્રસવદ્વારમાં રહી ગયેલ હોય તે પેડુ ઉપર
દાબવાથી નીકળી જશે. ત્યારપછી જો જરાયુ બહાર
પડયું હોય તો તેને આસ્તે આસ્તે ધક્કમારીને યોનીદ્વારમાં
દેવું. આ વખતે અર્ગટનું એક પડીકું પાંચથી દશ
આપી દેવું કે જેથી જરાયુ સંકોચામ જઇને તેની મૂળ
પેઠે નાનું તથા સખત થઇ જાય અને લોહી પડવાની
નહિ. તેમજ અંબોઇ મર્યાથી પણ પ્રસુતા દુઃખ પામે

આ રીતે જરાયુ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પછી
ઉપર રાખેલો હાથ લઇને તુર્ત જરાયુ અંદર ગયું હોય તે
સારી રીતે દબાણ મળે તેમ પેડુના ભાગ ઉપર એક કુ
ઘડી કરીને ગોઠવી દેવું ને તેના ઉપર આખા પેડુને
રીતે દબાણમાં રાખી શકે, તેવો સ્વચ્છ લાંબો અને
ફલાલીનનો પાટો દોરાની ગરજ ન પડે તેમ વીંટીને
રીતે બાંધી દેવો.

કેટલીક અજ્ઞાનદાયાઓ આ પ્રસંગે પેડુ ઉપર ખાટલાની
ા વીંટે છે. અને તે પણ રૂઢીને ખાતર વેઠ ઉતારતી હોય તેમ
ી અડાડી મુકે છે તે મોટી ભૂલ છે. કેમકે પ્રસુતાના આરામ
ઃ પેડુને પાટો બાંધવાની ખાસ જરૂર છે. સુદ્દે પ્રસુતાને ઉપર
ણાવ્યું તેમ પેડુના ભાગને બરોબર દબાવી શકે તેમ પહોળો
ને મજબુત પાટો બાંધ્યો હોય તો લોહી પડવાનો ભય દૂર
ય છે. તથા શ્રમને શાંતિ વળે છે. એટલુંજ નહિ પણ પેડુની
ામડી ઢફળી જઈને ઘણી સ્ત્રીને સુવાવડ પછી ઝુલતી દેખાય છે.
મ પાટો બાંધવાથી થતું નથી. વળી ગર્ભાશયના અવયવોની
ાથીલતા દૂર થઇ જાય છે ને ખાલી પડેલા કોઠામાં વાયુ પ્રવેશ
રતો નથી. માટે આવો પાટો તુર્ત બાંધી લેવો, એટલુંજ નહિ
ણ તે બાર દિવસ સુધી બાંધી રાખવો. માત્ર સ્નાન કરતી વખતે
ાળે એટલે બીજો કોરો પાટો બદલીને મજબુત રીતે
ાંધી લેવો.



તૃતીય પરિચ્છેદ

સુવાવડ અને બાળઉછેર.

સહીસલામત રીતે છુટાછેડા થયા એટલે પ્રસુતિની ફરજ પુરી થતી નથી. પરંતુ હવે તો તેની ફરજ બેવડી વધે છે. કેમકે તે એક બાળા કે યુવતી મટી માતા થાય છે. એટલે બાળકને માટે જેમ ગર્ભકાળમાં તેને બહુ ચેતીને ચાલવાનું હોય છે તેમ પ્રસવ પછી પ્રસુતાનું શરીર ખાલી પડી જવાથી ગુમાવેલી શક્તિ મેળવવાને બહુ ચીવટ રાખવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ; પણ બાળકને ઉછેરવામા પણ પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે

નવો અવતાર—

પ્રસવ પછીનો કાળ એ સુવાવડી સ્ત્રીના માટે નવો અવતાર છે. કેમકે પ્રસવ સમયે શરીર ખાલી પડી જવા ઉપરાંત લોહીનો ઘણો નીકાલ થઇ જવાથી તેમજ છુટાછેડા થતાં પડેલા કષ્ટ અને મહા વ્યથાથી તેનો દેહ તદ્દન કોમળ બની ગયો હોય છે. એટલે જો તેની સંભાળમાં જરાપણ બેદરકારી રાખવામાં આવે તો પાણીના પરપોટા પેઠે તેને ફૂટતાં વાર લાગે નહિ.

શાંતિ—

છુટા છેડા થઈ જવા પછી પ્રસુતિનું ગર્ભસ્થાન પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવવાને હવે સંકોચાવાની ક્રિયા શરૂ કરે છે તેથી સુવાવડીને પેડુમાં વીટ કે દુખાવો પણ થાય છે જો આવો દુખ વો ગર્ભસ્થાનના વિકાસના પ્રમાણમા પહેલી સુવાવડ પ્રસંગે થોડો વખત રહે છે અને તે પછીની સુવાવડ હોય તો અનુક્રમે વધારે વખત પહોંચે છે એટલે તેમા ગભરાવા કે હાય

ડી કરવા જરૂર નથી પરંતુ સુવાવડીને જેમ વધારે શાંતિ-
ારામ મળે અને નિદ્રા આવે તેમ તેને વધારે ફાયદાકારક છે.
ાટે ઓર પડી જવા પછી તેના ઓરડામાં મનુષ્યોનો અવરજવર
ંધ કરી દેવો. અને તેને ઉંઘવા દેવી કે જેથી તેના શીથીલ
પડેલા અવયવોને આરામ મળી શકે.

શેક—

પ્રસવ પછી સુવાવડીના શીથીલ થઈ ગયેલાં અવયવોનો થાક ઉતારવા માટે તથા અસલ સ્થિતિમાં લાવવા માટે શેકની જરૂર રહે છે. પરંતુ આ શેક શરીર પ્રકૃતિને અનુકુળ ધોરણે થાય તોજ લાભપ્રદ નીવડી શકે. થંડા દેશમાં સુવાવડ પ્રસંગે દારૂનો છુટથી ઉપયોગ કરવાનો રીવાજ છે. કેમકે દારૂ એ પણ એક પ્રકારનો શેક છે. વળી તેમાં ઘા રૂઝાવવાની, લોહી જતું બંધ કરવાની અને શરીરમાં ગરમાવો લાવવાની શક્તિ છે. પરંતુ ગરમ પ્રદેશમાં અને ગરમાગરમ પ્રકૃતિમાં ઉછરેલ સ્ત્રીઓને દારૂનો શેક આકરો પડી ન જાય તે સંભાળવા જેવું છે.

બીજો શેક એ છે કે નળીયાંને તપાવીને તેને કપડાના પડમાં રાખી પેડુ ઉપર શેકવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છાણાં કે લીંડીઓના આડ કરીને ખાટલા નીચે પાથરવામાં આવે છે. પરંતુ તેમ કરવા જતાં અજાણતાં ખાટલાની કાથી દાઝી જવાથી અકસ્માત્ થઇ જવા પામે છે. વળી એકધારો સખ્ત શેક રહેવાથી તે તરફનું પડખું વધારે પડતું તપી જાય છે. ને કોઇ વખત બાળક દાઝી જાયછે. માટે આવો ભયભરેલો શેક કરતાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ અને ખાસ કરીને રાત્રે સુતી વખતે આવા મોટા પથારા પાથરી અકસ્માત્‌ને નોતરૂં દેવા કરતાં ઇંટ કે નળીયાના શેકથી પેટ તથા કળતા સાંધાઓને શેક કરવો ઠીક છે.

સૌથી વધારે ઠીક તો છાણાં કે લીંડીનો પાકો દેવતા કરીને તેના ઉપર સ્વચ્છ કપડાની ઘડી વાળેલા ગોટા તપાવી ગર્ભાશય ઉપર શેકવું તે સારૂં છે. જો કે આવા શેક માટે સગડીનો દેવતા તો બહારજ પાડીને પાકો કરવા પછી ઓરડામાં લાવવો જોઇયે. કેમકે દેવતા તૈયાર કરતાં ધુમાડો ઓરડામાં થવા પામે તો તેથી બાળકની કુમળી આંખોને તુર્ત નુકશાન થઈ ઓબડી કે બેડોળ આંખો બની જાય છે. અને તેનાં ફેફસાંને પણ નુકશાન કરે છે. તેમજ સુવાવડીને ઉધરસ થવાનો ભય રહે છે ત્યારે આવા ભાઠાના કુંડાં સુવાવડના ઓરડામાં રાખી ગોટાનો શેક કરવાથી તે ભઠાના ધખારાથી ઓરડાની હવામાંની શરદી ઉડી જાય છે. અને બીજી તરફથી સુવાવડીને ફાયદો થાય છે.

શેક કરવાનો મુદત સાંધાઓની કળતર ઓછી થાય, અવયવોની શીથીલતા દૂર થાય અને પેટની શુદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી હોય છે માટે જો ઉપરનો સારો શેક ચાલુ રાખ્યો હોય તો નિર્ભયતાથી આરામ આવી જાય છે.

<u>લોહીનો પ્રવાહ—</u>

પ્રસવ થવા પછી સુવાવડીના પ્રસવદ્વારમાંથી થોડા દિવસ સુધી જરા લોહી નીકળતું રહે છે તેમાં ગભરાવાનું નથી.

આ લોહી ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી રંગવાળું આવે છે અને તે પછી જેમ જેમ અંદર રૂઝાતા જાય છે તેમ તેમ તેનો રંગ બદલાતો જઈ મેલા કચરા જેવું ગુગળુ લોહી આવે છે. આ પ્રમાણે લગભગ એકવીશ દિવસ ઓછુ વધતુ લોહી જવા પછી બંધ થઈ જાય છે

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો મુએલ બાળક અવતર્યું

હોય તો લોહીનો પ્રવાહ આટલો ન લંબાતાં થોડા દિવસમાં બંધ પડી જાય છે.

જેમ અંતરાયમાં દરમહીને સ્ત્રીઓને લોહીનો પ્રવાહ જવાથી લાભ છે તેમ સુવાવડમાં ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય લોહીનો પ્રવાહ જાય તે સુવાવડી માટે જરૂરનું છે. કેમકે જો લોહી ટપકતું બંધ થઇ જાય તો પ્રસુતાના પેટમાં લોહીનો જમાવ થાય છે. અને તેના પરીણામે લોહીની ગાંઠ બંધાઇ જઇને ગર્ભાશયમાં કેટલાક વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમાંથી તાવ પણ આવી જવા સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રવાહને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પણ ફક્ત તેવા પ્રવાહથી કપડાં અને શરીર ઉપર ડાઘાડુઘી પડી ગંદકી તથા ચામડીનાં દર્દો ન થાય તેટલા માટે પ્રસવદ્વાર પાસે ચોખ્ખું લુગડું ઘડી કરીને મુકી રાખવું. અને તેને ડાઘ પડે એટલે બદલી નાંખવું. એટલું જ નહિ પણ પ્રસવદ્વાર, સાથળ અને તેની નજીકના ભાગો કે જ્યા લોહીના ડાઘો ચોંટી જવાનો સંભવ હોય છે ત્યાં ગરમ પાણીમાં બોળેલાં સ્વચ્છ કપડા કે વાદળીથી સવાર સાંજ ઘસીને સાફ કરી નાખવું. અને જો પહેરેલાં કપડાંને ડાઘ પડ્યા હોય તો તુર્ત તે બદલી નાખવાં.

કેટલીક સ્ત્રીઓ લોહીને સાફ કરી નાખવા થંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રસુતા માટે ઘણું જ ખરાબ છે. કેમકે પ્રસુતાના પ્રસવદ્વારે પેડુયે કે સાથળે થંડુ પાણી લાગવાથી કુદરતી જતુ લોહી થીજી જવા સંભવ છે. અને તેનાં પરિણામે સુવાવડીના પેડુમા બગાડની જમાવટ થવાથી ધનુર પણ થઇ જાય છે.

<u>હવાથી રક્ષણ</u>—

આટલું છતા કેટલીક વખત ગર્ભાશયના અવયવોને વધારે પડતો આઘાત લાગી જવાથી લોહીનો પ્રવાહ વધારે પ્રમાણમાં

સુવાવડી બ્હેનો આ વાત સમજી જાય તો સુવાવડમાં થંડો પવન કે થંડુ પાણી શરીરને લાગવા દે નહિ. સુવાવડીના માથા ઉપર ઓચલો (કુચકી) બાંધવામાં આવે છે. તથા ખાટલાથી નીચે પગ મુકતાં પગમાં મોજાં કે સપાટ પહેરવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

કેટલીક અણઘડ પ્રસુતાઓ એટલી તો બેદરકાર હોય છે કે પોતાની સુવાની પથારીમાં બાળક મુતર્યા કરે કે પીતાં પાણી ઢોળાય તો તે કોરૂં કરવાની પણ દરકાર કરતી નથી. અને બાળક પથારીમાં ગંદકી કરે તો તેને ધોઇ નાખી તેજ ભીની ગોદડી પાથરે છે. આમ થવાથી પણ તેવી ભીની ને ગંદી પથારીના પરીણામે બાળક તેમજ માતાને શરદી દાખલ થતાં વાર લાગતી નથી.

ખરૂં કહીયે તો આપણે સુવાવડીના શરીરની કાળજી રાખતાંજ શીખ્યાં નથી. સુવાવડીની પથારી જુઓ તો ઘરમાંથી ફેંકી દેવા જેવી જૂની કંથા ગોદડી તેને મળી હોય છે. આવી ગંદી સ્થિતિમાં જીવન ગુજારનારને સ્વચ્છતાનું ભાન કેવી રીતે થઈ શકે ?

ખુલ્લી હવા—

શરદીથી બચવા માટે થંડી હવા કે થંડુ પાણી શરીરે ન લાગવા દેવું જોઇયે. તેનો અર્થ સુવાવડીને ખુલ્લી હવા વિના ગોંધી રાખવી તેવો થતો નથી. કેમકે હવા એતો જીવન દોરી છે.

આપણે સુવાવડીના ઓરડા જોઇયે છીયે તો તેમાં ખુલ્લી હવા માટે કાળજી રાખવાને બદલે સુવાવડીને હવાનો સુદ્દલ લાભ ન મળે તેવી રીતે સુવાવડીનો ઓરડો અંધારો ઘોર પસંદ કરવામાં આવે છે. એટલું જ નહિ પણ તેમાં ભૂલ્યે ચૂકે રહેવા ગોખ

લા–બાંકાંને પણ હુચા મારી કલકત્તાની કાળી કોટડી (બ્લેકહોમ) પેઠે સુવાવડીને ગોંધી રાખવામાં આવે છે. આ રીત અજ્ઞાનતાની નિશાની છે. કેમકે આવી રીતે હવાને છેક બંધ કરી દેવાથી તો ઉલટી સુવાવડીની કમબખ્તી બેસે છે.

આપણે સમજીયે છીયે કે જીવનનો આધાર હવા ઉપર છે. એટલે જેમ ચોકખી હવા ફેફસાને મળે તેમ આરોગ્યને ફાયદો છે. વળી દરેક શ્વાસોશ્વાસમા આપણે જે હવા કાઢીયે છીયે તે ઝેરી હવા હોય છે .તેથી તેનો નિકાલ થતો રહે અને શ્વાસમાં લેવાને સ્વચ્છ હવા મળતી રહે તે માટે હવાનો અવરજવર તો ભોંયરામાં પણ રાખવો પડે છે તેને બદલે આ હવા રોકેલા ઓરડામાં સુવાવડીને પડી રહેવું પડે તો ત્યાં બંધ રહેલી હવા ઉપર તે કેવી રીતે દુરસ્ત રહી શકે ? વળી અધુરામાં પુરૂં આ નાના ઓરડામાં માતા–બાળક અને તેની સારવારમાં ફરતા એક બે પંચાતીયાનો તે હવામા ભાગ પડે છે ને બાકી રહે તો સુવાવડીના શેક માટે જગાવેલા દેવતા સ્વચ્છ હવા ભરખી જાય છે એટલે આવા અંધારા ઓરડે સુવાવડ કરવાથી માતા અને બાળક બન્નેને માટે પરિણામ વિપરીત જ આવે તેમ નવાઈ નથી

આટલા માટેજ સુવાવડનો ઓરડો કેવો રાખવો તે પ્રથમ કહેવાઈ ગયું છે. એટલે અહીં તો એટલીજ ભલામણ કરવાની રહે છે કે સુવાવડના ઓરડામાં એક વખત ન [illegible] થઈ અને મોસરવા હવા બહાર જઈ શકે તેમ એક [illegible] બારીઓ એવી રીતે ખુલ્લી રાખવી કે જેથી સુવાવડીને [illegible] બાળકને હવા લાગે નહિ. અને ઓરડાની હવા ખુલ્લી [illegible] કરે

સુવાવડીની પથારી પણ હમેશાં સ્વચ્છ અને પુરતા સાધનો વાળી રાખવાની જરૂર છે કેમકે પ્રસવ પછી સુવાવડીનું [illegible]

આણું થઈ જાય છે. એ સ્થિતિમાં તેને કાથીના ખાટલા ઉપર ફાટી તુટી ગોદડીમાં નાખી મુકવામાં આવે તો તેના શરીર અને શક્તિનો કચરઘાણ વળી જાય છે, ટુંટ મુંટ પડી રહેવાથી સાંધા દુખે છે અને પુરૂં ઓઢવાને ન મળવાથી શરદ હવા લાગતાં વાર લાગતી નથી.

આપણે બાળકને માટે પથ્થર એટલા દેવ કરીયે, આંખો વીંચીને ખર્ચ કરીયે, માતા મહીનાના મહીનાઓ સુધી મનોનિગ્રહ રાખે અને સુવાવડના જોખમ ખેડે છતાં તે બાળકના જન્મના પ્રથમ શ્વાસે એક ગંધારી ગોદડીની હવા તેની હોજરીમાં જવા દેવામાં આવે તો પછી તે બાળકનાં તેજ–તંદુરસ્તી અને સશક્ત જીવનની આશા કેવી રીતે રાખી શકાય ?

સુદે સુવાવડમાં પ્રસુતાને ગાદલું, હમેશાં ધોવરાવેલો ઓછાડ, સ્વચ્છ અને નિત્ય ધોવાતાં અને બની શકે તો ગરમ કપડાં, તથા સ્વચ્છ અને ગરમ ઓઢવાનાં સાધનો હોવાં જોઈયે.

શરીર શુદ્ધિ—

ઉપર કહ્યું છે કે 'શરદીથી બચવા માટે થંડું પાણી પ્રસુતાના અંગે અડવા દેવું નહિ' આ ઉપરથી પ્રસુતાના શરીરે મેલ ચઢવા દેવો તેમ સમજવાનું નથી. પરંતુ જો પ્રસુતાનું શરીર છેક દુબળું પડી ગયું હોય તો પણ ગરમ પાણીમાં ટુવાલ બોળીને તેવા હુંફાળા કપડાથી હમેશા પ્રસુતાના શરીરને ઘસીને પરસેવો તથા મેલ સાફ કરી નાખવો. અને જો શરીરને સીજે તો બનતાં સુધી ગરમ પાણીથી નવરાવવાનું રાખવું. આવી રીતે જ્યારે પ્રસુતાને નવરાવવામાં આવે ત્યારે કંટોલ (કંકુડી) ના પાણીથી પ્રથમ અંઘોળ દેરાવી લેવું સારૂં છે. કેમકે તેથી કંટોલના પાણીની અસર શરીરનાં અંગોપાંગમાં જવાથી શુદ્ર દર્દોથી પણ બચી જવાય છે.

નવરાવતી વખતે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સુવાવડીને ખુલ્લી હવા લાગે નહિ. આટલા માટે ન્હાવાના સ્થાન ઉપર હવાનો અવર જવર બંધ રાખવો, અને ન્હાયા પછી તુર્ત શરીરને ઘસી સાફ કરીને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં.

જેમ ઉપર ન્હાવામાં ગરમ પાણી વાપરવાનું જણાવ્યું છે તેમ ઝાડે-જંગલ જતાં કે પેશાબ પાણી પ્રસંગે પણ ગરમ પાણી જ વાપરવાને કાળજી રાખવાની છે.

ખાનપાન—

સુવાવડીને જેમ શરદીથી બચાવીને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ કપડાં અને શરીર શુદ્ધિ જાળવવાની જરૂર છે, તેમ તેના આહાર વિહારમાં પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

જે માતાને ખાનપાન અને વૈભવનો મોહ ન છુટતો હોય તેને સંતતીનો મોહ છોડી દેવો જોઇએ કેમકે બાળકને રમાડવાની હોંસ તૃપ્ત કરવી અને મનને સંયમમાં રાખવું નહિ તે પરવડી શકતું નથી.

સંક્ષેપ અથવા મનોનિગ્રહ એ આરોગ્ય રક્ષણનો એક મહાન દુર્ભેદ્ય કિલ્લો છે. જ્યાં સંયમ હોય છે ત્યાં વિલાસ કે સ્વચ્છંદના જેવા માનવ કુલના રિપુઓ દાખલ થઇ શકતા નથી

તંદુરસ્તી બગડવામાં ખાનપાન સબંધીની બેદરકારી કે અજ્ઞાનના આપણામાં વધારે ખુવારી કરે છે. અત્યારે જોઇએ છીએ કે દેશમાં જે મરણો નોંધાય છે તેમાં બાળકનું મરણપ્રમાણ સૌથી ભયંકર આવે છે ને તે પછી સુવાવડીના મરણ પ્રમાણનો આંકડો આવે છે. કેમકે આપણું ખાવાપીવાની બાબતમાં ૯૬ ડિગ્રી ઉપર રોપા કરીએ છીએ. આપણને નિત્ય નવા નવા ??. ?. હેવાને એટલું બધુ

મન થયા કરે છે કે આવા કુપથ્ય સ્વાદ જોતાં જીભમાંથી પાણી છુટી જાય છે અને મનને સંયમમાં રાખવું મુશ્કેલ પડી જાય છે. ખરૂં કહીયે તેા આપણને મોટા ભાગે આપણી પ્રકૃતિનું કે આરેાગ્ય માટે પથ્યા–પથ્યનું ભાન જ નથી હેાતું. અને તેથી અમુક અવસ્થામાં અમુક ચીજ ખાવાથી આપણા શરીર ઉપર તેની શું અસર થશે તે બાબતનેા ખ્યાલ ન હેાવાથી ઉધરસમાં બેાર કે તાવમાં છાશ ખાઇ બેસીયે છીયે.

ખટાશ એ તેા સ્ત્રી વર્ગને મોટા ભાગે દેહથી પણ વધારે વ્હાલી વસ્તુ છે. એટલે બે ઘરે આથડીને મેળવેલી મેાંઘી છાશ–પછી ભલે તે ખાટી કે ઉતરી ગયેલી હેાય અથવા હેાટલ કે ડેરીમાંથી મલાઈનું સત્વ ઉતારી લીધેલ ફેંકી દેવા જેવું સફેત એાસામણ હેાય છતાં તેને પ્રેમથી ગમે તે રીતે પેટમાં પધરાવે ત્યારેજ તેને શાંતિ વળે છે.

આ ઉપરાંત રાઈતાં, અથાણાં, ભજીયાં, ઢાકળાં, અને મસાલાનેા સ્વાદ કરવામાં પણ આપણે પાછું વાળીને જોતાં નથી. તેથી પણ પરિણામે પાચન શકિત તથા આરેાગ્યને નુકશાન વેઠવું પડે છે.

બીજી એક ગંભીર ભૂલ સ્ત્રીઓની લેાભવૃત્તિમાંથી થાય છે. એટલે ઘરમાં કેાઈ રસેાઈ વધી પડી હેાય તેા તે ફેંકી દેતાં જીવ ન ચાલવાથી ઠાંસી ઠાંસીને પેટમાં ભરે છે. બને તેા ઘરનાં માણસેા અને બાળકેાને પણ અકરાંતીયા થઈ ખાવાને પ્રેરણા કરે છે ને તે છતાં વધી પડે તેા બીજે દિવસે ઉતરેલું ધાન આરેાગી બીમારી તથા પાયમાલીને આમંત્રણ કરે છે.

આવી તેા આપણે ખાનપાનની ઢગલાબંધ ભૂલેા હમેશાં

તો તાવ વધી જાય. એટલુંજ નહિ, પણ એ તાવથી પ્રસૂતાને ઘણું વેઠવું પણ પડે.

આ રીતે પ્રસુતાને સારી રીતે ધાવણ છુટે તથા શરીર સારૂં સ્ફુર્તીવાળું થઇ જાય ત્યારેજ તેને રાબ આપવી શરૂ કરવી. અને તે પછી જેમ જેમ દિવસ જતા જાય તેમ તેમ છઠ્ઠીના દિવસે ભાત અને ઘી ગોળ તથા તે પછી આખાં તીખાં અને મેથી નાંખેલી મગની દાળની ખીચડી-ચડતાં ઘી નાખેલી આપવી. ત્યારબાદ અનુક્રમે બાજરાનો ડુમ્મર, બાજરાનો રોટલો, લીલી હળદર, આદુ, એ ખોરાક પથ્ય છે.

પ્રસૂતાને પીવાનું પાણી પણ ઉકાળીને ઠાર્યા પછી આપવું. આવા પાણીને ઉકાળતાં તેમાં વાવડીંગ તથા પીપરીમુળની નાની પોટકી બાંધીને નાખવા પછી ઉકાળવામાં આવે તો તે વધારે નરવું છે.

મળશુદ્ધિ—

મનુષ્ય માત્રની તંદુરસ્તીનો આધાર મુખ્યત્વે અહાર-નીહાર ઉપર રહેલો છે. એટલે જે માણસ ખાવામાં અને ઝાડે જવામાં નિયમીત તથા નીરોગી હોય તે લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

આટલી તો સામાન્ય વાત થઈ. ત્યારે સુવાવડનો પ્રસંગ એ માંદગીનું બીછાનું છે. એટલે જેમ માંદાં માણુસના મળ પચીને આવે તે સારૂં ગણાય છે તેમ પ્રસવ પછી ઝાડે જવાનું લંબાય તે સારૂં છે. વળી આ રીતે ઝાડે જવામાં ઢીલ થવાથી ગુહ્ય સ્થાનોને પરિશ્રમનું કારણ રહેતું નથી. એટલે તેને સંકોચાવવામાં આરામ મળે છે તે પણ લાભ છે. માટે પ્રસવ પછી ત્રણ દિવસ સુધી ઝાડો બંધ રહે તો ગભરાવું નહિ.

પરંતુ જો ત્રણ દિવસે પણ ઝાડે ન જાય અથવા ઝાડો બહુજ કઠણ આવે તો તેને માટે ઉપચારો કરવા જોઇયે; કેમકે કુમળા કોઠામાં કચરો ભરાઈ રહે તો નવા નવા રોગો સહજમાં ઉત્પન્ન થતાં વાર લાગે નહિ. તેમજ કઠણ ઝાડો ઉતરતો રહે તો પ્રસૂતાને વિશેષ બળ કરવાને ફરજ પડે, ને તેના પરિણામે ગુદા તમજ યોની દ્વારના શીથીલ પડેલા સ્નાયુઓને ધક્કો લાગવાથી શ્રમ અને અશક્તિ વધવાથી કદાચ આમણ કે અર્શ (મસા) થવાનો ભય રહે છે. માટે જો ચોથે દિવસ પ્રસૂતા ઝાડે ન જાય કે કઠણ ઝાડો આવે તો—

(૧) ત્રીફળાં (હરડાં બેડાં ને આમળાં) નું ચૂર્ણ આપવું.

(૨) હીંમજ એરંડીયામા તળીને તેનું ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી બે વાલથી છ વાલ ઉમ્મર અને શક્તિના પ્રમાણમાં આપવી.

(૩) કડુ તોલો ૧ શેકેલું, તથા કાળાં મરી તોલો ાા ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ સહજ નવશેકા પાણીમાં આપવો.

(૪) જીવન (ચ્યવન પ્રાશાવલેહ) આપવો

(૫) જો તાવ ન હોય તો એરંડીયુ તોલો એક ગુવાના પાણીના દશ વીશ ટીપા સાથે આપવુ

ઉપર જણાવ્યુ છે કે પ્રસવ પછી ઝાડો ત્રણ દિવસ બાદ થાય તે સારૂ છે, છતાં પેશાબ બંધ ન રહે તે ધ્યાન [illegible] એટલે પ્રસવ પછી પાંચ સાત કલાક સુધીમાં પેશાબ થવો જોઇયે, છતાં જો તેટલા વખતમાં પેશાબ ન થાય તો —

(૧) કપુરની [illegible] કરીને [illegible] પેશાબ છુટે છે

(૨) કેસુડાંને પાણીમાં બાફીને તેનો ગરમ ગરમ પેડુ ઉપર શેક કરવો.

(૨) ઉંદરની લીંડી અને સુરોખાર પાણીમાં જરા ખદખદાવી પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવું.

નિદ્રા—

સુવાવડીને નિદ્રા લેવાની અને બનતો આરામ મેળવવાની જરૂર છે. માટે બનતાં સુધી તેના પાસે બૈરાંઓના ટોળાં એકઠાં થવા દેવાં નહિ તે વાત પ્રથમ જણાવેલ છે. આ રીતે શાંતિ અને એકાંત રાખવા છતાં જો સુવાવડીને નિદ્રા ન આવે તો:—

(૧) બે આનીભાર પીપરીમુળ ઘી તથા સાકરમાં કાલવીને સવારમાં નયણે કોઠે દાતણ કરીને તુર્ત ચટાડી દેવાં.

(૨) રાત્રે સુતી વખતે કપાળે તથા લમણે અફીણનો કસુંબો ચોપડવો.

પેટનો ચડાવો—

પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયમાં હવા ન પેસી જાય તથા ગર્ભના વિકાસ માટે ગર્ભવતીના પેટના વિકસેલા ભાગો પાછા સરખાઈમાં આવી જાય તે માટે પેડુ ઉપર પાટો બાંધવા તથા તે પછીના જુદાજુદા પ્રયોગો બતાવ્યા છે. છતાં લક્ષદોષથી પવન ભરાઇ રહ્યો હોય, કે વાયુનો ઉપદ્રવ વગેરે કારણોથી પેટનો ચઢાવો પ્રસવ પછી એકવીશ દિવસમાં ન બેસી જાય તો—

(૧) પીપરીમૂળના ચુરંને મધમાં અથવા ઘી સાકરમાં કાલવીને ચટાડવાથી પેટ અસલ સ્થિતિમાં આવી જશે.

(૨) આદુનું પાણી (જીંજર) માફકસર પાવું.

(૩) સુઠનું ચુર્ણ ગોળ સાથે દેવું.

સુંઠ એ સુવાવડી માટે વાયુના ઉપદ્રવથી બચાવવાનો રામબાણ ઉપાય છે. તેથીજ બળવાન બાળકો પોતાની છાતીયે હાથ મુકીને 'કોની માયે સવા શેર સુંઠ ખાધી છે ?' તેમ મગરૂરી બતાવે છે.

ગુદે સુવાવડ પ્રસંગે રાબમાં, ચાંટણમાં તથા પાકમાં સુંઠનો ઉપયોગ છુટથી કરવામાં આવે છે. તેનું કારણ સુવાવડીને વાયુના ઉપદ્રવથી બચાવવાનું છે.

(૪) સુવાદાણાનો ઉકાળો કરીને ગોળમાં આપવો.

મતલબ કે સુવાદાણા તથા સુંઠ એ બન્ને પ્રસુતિના માટે વાયુના ઉપદ્રવોથી બચાવવામાં વાપરવાં સારાં છે. એટલે જો પ્રસવ પછી સુંઠ અને સુવાદાણાનો પદ્ધતિસર ઉપયોગ થયા કરે તો પેટના ચડાવાની કે વાયુ વિકારની ફરીયાદ જ ઉભી થવા પામતી નથી.

સુવારોગ—

ઉપર બતાવેલ સાવચેતી અને સારવારથી સુવાવડી સ્ત્રી નિરોગીપણે નહી ધોઈ ઉઠે છે છતા જો તેમાં કોઈ સ્થળે બેદરકારી થઈ ગઈ હોય, કે અજ્ઞાનતાથી ભુલો થઈ હોય તો સુવાવડીની કોમળ કાયાને નવા નવ દરદો લાગુ પડતા વાર લાગતી નથી. કેમકે સુવાવડીનુ અંગ ઢીલુ પડી જવાથી દુશ્મન રોગને જેમ બનાવ્યો પછી [illegible] છે તેમ સુવાવડીને સંભાળ[illegible] અવ્યવસ્થા રહેવાથી શરીર [illegible] થઈ જાય છે. [illegible] કે [illegible] લાગુ પડે છે, [illegible] વારે થઈ જાય છે [illegible] ચડે છે. [illegible] અને ઝાડા થઈ [illegible] છે, [illegible] છે. [illegible] આવે છે, [illegible] [illegible] છે, [illegible] કરે છે અને [illegible] પડી

જાય છે. આ બધાં કે તે પૈકીનાં કેટલાંક દર્દો દેખાય તો તેને સુતિકા–સુવારોગ થયો કહેવાય છે. આ રોગ વાત પ્રાધાન્ય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા ભલામણ છે.

(૧) દેવદાર્વાદિ ક્વાથ—

દેવદાર, વજ, ઉપલેટ, પીપર, સુંઠ કરીયાતું, કાયફળ, કડુ, ધાણા, હરડે, ગજપીંપર, ભોરીંગણી, ગોખરૂ, ધમાસો, મોટી રીંગણી, અતિવોશનીકળી, લીંબડાની ગળો, કાકડાશીંગી અને કાળીજીરી એ દરેકને સમાન ભાગે લઇ તેનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરી આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે તે વખતે તેમાં સિંધાલુણ તથા હીંગ નાંખી સુવાવડીને પાવાથી શૂળ–ઉધરસ–તાવ–શ્વાસ–મૂર્છા–ધ્રુજારો–માથાની પીડા–બકવા–તરશ–બળતરા–ઘેન–અતિસાર–ઉલ્ટી અને વાયુ તથા કફથી થનારા રોગો મટી જાય છે. આ દેવદાર્વાદિ ક્વાથ કહેવાય છે. તેના સેવનથી ઝાડા વાટે બગાડ નીકળી જાય છે, માટે ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ.

(૨) પંચ જીરકાદિ પાક.– –

જીરૂં, કલજીરૂં, વરીયાળી, અજમો, બોડી અજમોદ, ધાણા, વરીયાળી, સુંઠ, પીંપર; પીંપરીમૂળ, ચિત્રક, છીંકણીમૂળ, ચણીબોરનાં બીજ, ઉપલેટ અને કપિલો એ દરેક ચાર ચાર તોલા લઇને તેઓને એકસો અડાવીશ તોલા દૂધ, ચોસઠ તોલા ઘી અને ચારસો તોલા ગોળ સાથે પાકના નિયમ પ્રમાણે પાક તૈયાર કરવો. આ પંચજીરકાદિ પાકથી સુવાવડના રોગો–યોનીના રોગો તાવ–ક્ષય–ઉધરસ–શ્વાસ–પાંડુ–કૃશતા અને વાયુ સંબંધી રોગો ઉપર ઘણો ફાયદો થાય છે.

કફ, શ્વાસ, ઉધરસ, સોજા, પેટનો ચડાવો, ધનુર, ઉલટી, હેડકી, આદી ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

મળાવરોધ હોય તો ઉકાળો નવશેકો લઈને તેમાં ઘી નાખી પાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે.

(૬) સુતિકા રોગહર કવાથ.—

આકડાનાં મૂળ, ધમાસો, કરીયાતું, દેવદાર, રાસ્ના, નગોડનો પાલો, ઘોડાવજ, અરણીનાં પાન, સરગવાની છાલ, સુંઠ, મરી, પીંપર. પીંપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, અતિવિશની કળી, ભાંગરો એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી સુવાવડીને સવાર સાંજ પાવાથી સુવાવડના દરેક રોગમાં ફાયદો કરે છે.

(૭) લાહી ચૂર્ણ—

આ ચૂર્ણ લાહી નામની અનુભવી સુયાણીએ ઘણા અનુભવ પછી બહાર મૂકયું છે, એટલે તે સુવાવડીની જીવનદાત્રિ ઔષધી છે. માટે સુવાવડના રોગમાં તેનો વપરાશ છુટથી થાય છે. આ ચૂર્ણ બનાવવાની કૃતિ એવી છે કે—

તજ, તમાલપત્ર, સુંઠ, મરી (તીખાં) ધાણા, હરડેદળ, લીંડીપીંપર, ત્રીફળા, (હરડા, બેડાં, આમળાં) હીંગળોમાંથી કાઢેલો શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ આમલસારીગંધક, અજમોદ, વાવડીંગ, એલચી, હળદર, સુવાદાણા, લવિંગ, સંચળ, સિંધાલુણ, ટંકણખાર, બીડલવણ, મોચરસ, કાંચકાં શેકીને કાઢેલાં તેનાં મીંજ, બીલીનો ગરભ, જીરૂં, જવખાર, ચિત્રાનાં મૂળ, શેકેલી ઉંચી હીંગ, એ દરેક એકેક તોલો અને લીલાગર ભાંગ ચાર તોલા લાવીને ઉપરની ચીજોમાંથી શુદ્ધ પારદ તથા આમલસારો ગંધક એક ખરલમા નાખીને તેને ઘુંટતા ગંધકમાં પારો તદન

આ નીમકને જો ઇંદ્રામણીના રસના પુટ દેવામાંઆવે તો ઉદરના રોગો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે. પણ જો ઉપર પ્રમાણે પુટ દીધા હોય તો તેને વાપરવાની માત્રા એક આની ભારથી બે આની ભાર રાખવી.

આ ઔષધિથી સુવારોગ, સંગ્રહણી, અજીરણ, મંદાગ્નિ, મળાવરોધ, ધાતુ ક્ષય, આફરો, કફ, કમળો, અર્ષ, બરલ, દમ, ક્ષય, તાવ, શીળસ, સોજા, જળંધર, શૂળ, ચામડીના રોગો, ગ્રંથી, વિદ્રધી, ચેાથર, પ્રદર, પ્રમેહ, અમ્લપીત, યકૃત વગેરે ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે.

સુતિકાવાત રોગ—

સુતિકાને શરદીથી કે વાયડો તથા ખાટો પદાર્થ ખાધાથી અંથવા ગુહ્ય ભાગમાં ભેજ કે હવા લાગવાથી કે પેડુનો પાટો તંગ ન બંધાવાથી વાતરોગ થવાનો સંભવ છે. એટલે તે બાબત કાળજી રાખીને રોગથી બચી જવું તે સૌથી સારૂં છે. છતાં તેવી અજ્ઞાન ભુલથી વાત રોગ થાય તો ખાધું પચતું નથી. ઓડકાર તથા બગાસાં આવે છે. પેટ ફુલતું દેખાય છે વગેર વાયુના પ્રકોપનાં ચિન્હો જણાવાથી સુતિકાવાતરોગ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. જવખારનું ચૂર્ણ તોલો ૦ા ઘીમાં ગોળીવાળીને દિવસમાં બે વખત આપવું.

૨. વાંસના પાનના ફણગા તો. ોા લઇ તેનો નવટાંક પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેને એકતોલો પાણી રહે એટલે ઉતારી તેમાં જવખાર બે આની ભાર અને મદીરાસવ તોલો ૧/૨ મેળવીને પાવું. મદીરા ન ખપે તો દ્રાક્ષાસવ તેટલાજ વજનમાં લેવો સારો છે.

૩. કાંટા શેળીયાના ધેાળા કાંટા તેા. ૦ll નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી તેાલેા ૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૪ નાખી પાવું.

૪. કાંટા શેળીયાના મૂળનું ૦ll તેાલેા ચૂર્ણ લઇ તેનેા કવાથ કરીને દેવેા.

૫. લાહીચૂર્ણ દર્દ અને શક્તિના પ્રમાણમાં બે થી ચાર વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં આપવું.

૬. દેવદારાદિ કવાથ પાવેા, આ ઉપચારમા ઝાડા થાય તેા ગભરાવું નહિ કેમકે રેાગનેા નિકાલ થયે ઝાડા તેની મેળે મટી જશે

૭ ચલેાતરા જનાવરના પીછાંથી નવરાવવું. અને ખપે તેને તેનુ માંસ ઘીમાં પકવી ખાવુ. અને ન ખપે તેને પીછાં ઉકાળેલું નવટાંક પાણી દિવસમા ત્રણ ભાગે પાવું.

૮. અગ્નિમુખ ચૂર્ણ .એકથી બે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમા દિવસમા ત્રણ વખત મધમાં આપવું.

૯ નરગ઼ ગ્રીના પાન છાયે સુકવી તેનું ચૂર્ણ ૩ ભાર પ્રકૃતિ અનુસાર [illegible] અથવા સાકર ૩ ભારમાં મેળવી સવાર સાંજ દેવું.

<u>યાનીભ્રંશ</u>--

[illegible] કે પ્રસવસ્થાન રૂ[illegible]વામા એની સંસા- [illegible] ચીરેાનીને યેાનીદ્વારે આમનુ [illegible] [illegible] એ કે આ વ્યાધિમાં પણું કરીને [illegible] [illegible]નથી; પરંતુ [illegible] [illegible] [illegible]

સોજો તથા દુખાવો માલમ પડે છે. પેડુ ઉપર સ્પર્શ કરવાથી દડબ જેવું (કઠણુ ઢેકું) જણાશે. આ દરદ ૧૪ થી ૨૧ દિવસમાં મટી જાય છે. ને જો તે ઢેકું કમનસીબે પાકે છે તો તેમાંથી પરૂ થાય છે. ટાઢવાઇ તાવ આવે છે. પરસેવો વળે છે., નિદ્રા આવતી નથી. તૃષા લાગે છે તથા પેડુમાં પરૂ થવાથી લબકારા જેવું દરદ થાય છે. પેલ્વીસની અંદર આવાં ગડ થાય છે. તે પેટમાં અગર પેટની બહાર ફૂટે છે અથવા સફરા અગર મુત્રાશયમાં ફૂટે છે. તે જો પેટમાં ફૂટે તો માઠું પરિણામ આવે છે. આવાં દર્દ માટેઃ—

(૧) અળશીની પોટીસ લગાડવી. અથવા પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો વારંવાર શેક કરવો (૨) અફીણુ ૧૨ ગ્રેન તથા સુગરલેડ ૧૨ ગ્રેન લઇ કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગઠી કરવી આ સોગઠી દરરોજ રાત્રે એકેક ગુહ્યાંગમાં પહેરવી. (૩) ઓકસાઇડ ઓફ્ઝીંક ૪૦ ગ્રેન તથા એકસ્ટ્રાકટ ઓફ બેલાડોના ૧૨ ગ્રેન લઈ કોકમનું તેલ, ગુંદરનું પાણી અથવા મધની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગઠી કરવી તે દર રાત્રે એકેક સોગઠી પહેરવી. (૪) દસ્તની કબ્જીયાત હોયતો એરડીયું આદિક હલકો જુલાબ આપવો, કે એનીમા આપવી. (૫) સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો. અને ગરમ પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. (૬) ગરમ પાણીમાં બેસારવી અને યોનીમાં ગરમ પાણીની પીચકારી મારવી. (૭) બિછાનામાં સુઈ રહેવું. (૮) પેડુમાં બહુ દુખાવો થતો હોય તો એકસ્ટ્રાકટ ઓફ બેલાડોના ચોપડી તે પર પોટીસ લગાડવી (૯) પેડુના દુખતા ભાગ ઉપર થોડી જળો મૂકાવવી.

<u>કમળનું ફરીજવું</u>—

પ્રસવ સમયે બીનજરૂરી ધમ થવાથી કેટલીક વખત કમળ

લઈ તેને કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી સોગઠી કરવી. આ સોગઠી એક રાત્રે પહેરવી.

(૬) લોહ ભસ્મ, કવીનાઇન, ફોસફરસ એસીડ અથવા ઝેરકોચલાના અર્ક જેવી પૌષ્ટિક દવા આપવી.

(૭) કોઈ પણ કારણથી તેની સ્ત્રી જોર ન કરે કે વજન ન ઉંચકે તેમ કાળજી રાખવી.

(૮) બેવડીયા પૈસા એક સાંકડી કોથળી (વાંસળી) માં ભરી પહેરીને ઉપર લંગોટ વાળવા કહેવું.

<u>ગુહ્યાંગ પ્રદેશ દાહ</u>-

પેડુની અંદર ગર્ભાશયના બંધનાદિકના સંયોજકનો વરમ (સોજો) થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે. આવો વ્યાધિ ઘણું કરીને પ્રસવ થયા પછી અથવા ગર્ભપાત થયા પછી થાય છે. તેમજ ગર્ભાશય ઉપર શસ્ત્ર ક્રીયા કરવાથી, સરદી લાગવાથી, ગરમીથી કે સ્ત્રી અંડ અને ગર્ભસ્થાનના વ્યાધિને લીધે થાય છે. પ્રથમ પ્રસુતા સ્ત્રીને આ રોગ વિશેષ કરીને થાય છે. વરમ (દાહ) એક બાજુએ ગોળા જેવો થાય અથવા પેડુની બાહેર પણ થાય છે.

કોઈ વાર [illegible] ઘણું કરીને [illegible]

સિંધવને એકરસ કરી તેમાં રૂની આંગળી જેવી જાડી વાટ બોળી ગુહ્યાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, બ્હેડાં, આંમળાં અને દાંતી મૂળનો કાઢો કરી યોની ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતું રાખવાથી ગુહ્યાંગમાં ચળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાંનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી–પણ ચેળ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી સીંધાલુણ તથા ઘી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી યોની શૂળ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે ધુમાડી દેવી.

(૬) અજમાતું કસોજણ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં નાંખી ધુમાડી દેવાથી પણ યોની શૂળ મટે છે.

(૭) લીંબડાની લીંબોળીનાં મીંજ અને એરંડીનાં મીંજને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ–વાલની ગોળી વાળી પહેરવાથી યોની શૂળ બંધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફોતરી, સુવાદાણાની ફોતરી, બાજરાનો લોટ અને લીંબડાનાં પાનની ધુમાડી યોની દ્વારમાં દેવી. તેથી ભરાયેલો વાયુ ખસી જઈ નાદ બંધ થશે.

(૯) સુવા, લોદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસાંમણીનાં પાન, સીંધવ, તથા ગુગળ સમભાગે લઇને તેમાંથી સીંધવ અને ગુગળને જરા થોડી નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર કરીને તેમાંથી બોર જેવડી પોટલી કરી તે પોટલીને એરંડીયામાં

ઉંધુ થઈ જાય છે કે ફરી જાય છે. તેથી પેટના નવા નવા વ્યાધિયો થઈ આવે છે તથા ભવિષ્યમાં ગર્ભ ધારણ થઈ શકતો નથી માટે તેમણે નીચેના ઉપચાર કરવા.

(૧) ઇંદ્રવરણીના મૂળની જડને પાણી કે દૂધમાં ઘસીને તેને ગરમ કરી પેડુ ઉપર લેપ કરવો.

(૨) લોદર, સુવાદાણા, સિંધવ, ધાવડીનાં ફુલ, કાંટાળું-માંયુ, તથા ભેંસો ગુગળ સમભાગે લઈ તેના ચૂર્ણને મધસાથે મેળવી જાંબુ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકેક ઉંધુ કમળ થઈ ગયેલ સ્ત્રીને પહેરાવવાથી કમળ સવળું થઇ જશે.

આ ઉપાય કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પૂર્વેજ કમળ ઉંધુ હોય તો પણ કરવા જેવો છે તેમજ ગર્ભવતીને પ્રસવ વખતે અથવા પ્રસવ પછી પેટમાં દુખાવો જણાય તો પણ આ ઉપાય કરવાથી ફાયદો થાય છે.

__યોની દર્દ__—

પ્રસવ વખતે અજ્ઞાન દાયાઓ ઉતાવળે પ્રસવનો શ્રમ કરાવે છે કે ગંદા હાથે સ્પર્શ કરે છે તેથી અથવા તો આરપાડવામાં, સુવાએસવામાં કે પેટે પાટો બાંધવામાં અથવા ખાનપાનાદીના ફેરફારથી કેટલીક સ્ત્રીઓને પેડુમાં વા ભરાઇ જાય છે કે પ્રસવ માર્ગમાં ગુદા અથવા [illegible] લાગે છે કે પવન છુટવાના અવાજ પણ થાય છે. માટે પ્રસવ સમયે સમજદાર સુયાણી રોકવી અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પ્રસુતિ [illegible] [illegible] [illegible] —

(૧) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને

સિંધવને એકરસ કરી તેમાં રૂની આંગળી જેવી જાડી વાટ બોળી ગુહ્યાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, બ્હેડાં, આંમળાં અને દાંતી મૂળનો કાઢો કરી યોની ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતું રાખવાથી ગુહ્યાંગમાં ચળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાંનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી–પણ ચેળ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી સીંધાલુણ તથા ઘી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી યોની શૂળ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે ધુમાડી દેવી.

(૬) અજમાનું કસોજણ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં નાંખી ધુમાડી દેવાથી પણ યોની શૂળ મટે છે.

(૭) લીંબડાની લીંબોળીનાં મીંજ અને એરડીનાં મીંજને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ–વાલની ગોળી વાળી પહેરવાથી યોની શૂળ બંધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફોતરી, સુવાદાણાની ફોતરી, બાજરાનો લોટ અને લીંબડાનાં પાનની ધુમાડી યોની દ્વારમાં દેવી. તેથી ભરાયેલો વાયુ ખસી જઈ નાદ બંધ થશે

(૯) સુવા, લોદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસાં-મણીનાં પાન, સીંધવ, તથા ગુગળ સમભાગે લઇને તેમાંથી સીંધવ અને ગુગળને જરા ચેડી નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર કરીને તેમાંથી બોર જેવડી પોટલી કરી તે પોટલીને એરંડીયામાં

બોળીને પહેરવાથી શૂળ કે ચાસકા મટે છે. તેમજ કેડને હરકત હોય તો તે પણ દૂર થાય છે.

(૧૦) સાટોડીનું મૂળ અને ઈંદ્રવરણાના મૂળને મધમાં ઘસી પેઢુ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) સાટોડીના પાનમાં કાથાની પેઠે જરા સીંધાલુણ નાખીને તેનું બીડું વાળી પહેરવું

(૧૨) લીલાગર ભાગ શેકીને એક ભાગ તથા કાંટાળું માંયું ચાર ભાગ મિશ્રણ કરી પાણીમાં વાલ-વાલની ગોળી બાંધીને પહેરવી.

યોનીનાં ચાંદાં કે દુખાવો—

પ્રસવ પછી અસ્વચ્છતાથી કે ગરમીથી યોનીમાં ચાંદા પડી ગયાં હોય કે દુખાવો જણાય તો નીચેના ઉપચારો કરવા.

(૧) ખાખરાનાં ફળ (પીત પાપડાનાં બી) અને ઉબરાનાં ફળ એ બન્નેને તલના તેલમાં વાટીને તેનો યોનીમાં લેપ કરવો. જેથી ગર્ભાશયનો [illegible] ભાગ ([illegible]) બહાર નીકળવા માંડયું હોય તો એથી અંદર દૃઢ થાય છે

(૨) તુળસીના પંચાંગ અને [illegible] એ બન્ને સમાન ભાગે લઈ બારીક વાટીને તેનો લેપ કરવો જેથી [illegible] અને દુખાવો મટે છે

અકૂઠ રોગ—

[illegible]

ડુંટીમાં અને મુત્રાશયમાં તથા પેટમાં શૂળ આવે છે. હોજરી ફુલી જાય છે અને પેશાબ રોકાય છે તેને મક્કલ રોગ કહે છે.

આ દર્દ પ્રસવ પછી તુર્તજ જણાય છે. કેમકે સ્ત્રીનું બાળક નીચે પડ્યા પછી યોનીમાં વાયુ પ્રવેશ કરી સ્રાવ થતા રક્તને અટકાવે છે. આથી સુવાવડીને હૃદય–મસ્તક તથા બસ્તીમાં શૂળ ઉત્પન્ન કરે છે. આવે પ્રસંગે જવખારનું ચૂર્ણ તોલા ½ નવશેકા પાણીમાં ચાર પાંચ ટીપાં મધ નાખી પાવું. અથવા તે ચૂર્ણને એક તોલો ઘી માં કાલવી ચટાડી દેવું.

યોની તંગ—

પ્રસવ પછી જો યોની દ્વારના અવયવો શીથીલ રહ્યાં હોય તો તેમાં સ્નાયુની નબળાઇ જવાબદાર હોય છે અથવા તો લોહીવા કે પ્રદરના વ્યાધિથી પણ યોની દ્વાર શીથીલ પડી જાય છે. માટે દર્દનું કારણ નક્કી કરીને લોહીવા અથવા પ્રદરનો જે વ્યાધિ હોય તેના ઉપાય કરવા, કે જેથી તે દર્દ દૂર થવા સાથે યોની તંગ થશે. અને જો પ્રસવના સખ્ત વેગથી અવયવો શીથીલ થઇ ગયાં હોય તો:—

(૧) કાંટાળું માંયું તો. ૧ અને બરાસ કપુર તો ½ મધમાં કાલવી તેનો યોની ઉપર લેપ કરવો. જેથી ગમે તેવી શીથીલ થયેલી યોની તંગ થાય છે.

(૨) કાંટાળું માંયું, ધાવડીનાં ફુલ, હરડાંની છાલ, બાવળની પાલી, એ દરેક સમભાગે લઇ અરણીના રસમાં તેની ગોળીયો ચણા જેવડી વાળવી. આ ગોળી અકેક પહેરવી.

(૩) આંબા હળદર, ઘીના કુડલાના ચામડાની રાખ, કાંટાળું માંયું, ફટકડી, આસોપાલવની છાલ, અરણીનાં મૂળ, નરમાદાનું

મૂળ, ધ્રો અથવા ડાભ અને ફુલાવેલી ફટકડી એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ એકેક ગોળી પહેરવી.

સ્તનરોગ.

ન્હાવા ધોવામાં બેદરકાર રહેવાથી સ્તન ઉપર પરસેવાની ગંદકી ચોંટે છે. તે પરસેવો બાળકને ધાવતાં પેટમાં જવાથી બાળક માંદું રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર ગુમડું થઈ આવે છે. તેને સ્તનવિદ્રધી કહે છે. વળી કેટલીક વખત બાળક ધાવતી વખતે માથું મારવાથી કે સ્તન ખેંચાવાથી તેની ધાવણની નસોને નબળી પાડી ધાવણ શોષવી દે છે. તેમજ પીત પ્રકોપથી પણ સ્તનના રોગ થઈ આવે છે. આવા સ્તનના વ્યાધિઓમાં કોઇ પણ કારણ વચ્ચે રોક કરવો નહિ, પરંતુ નીચેના ઉપાય કરવાઃ—

(૧) ઇંદ્રવરણીના મૂળને પાણીમાં ઘસી દુખના સ્થાન ઉપર લેપ કરવો.

(૨) ધતુરાના મૂળનો રસ કાઢી તેને લેપ કરવો તથા તે રસ તોલા એકથી બે રતિ સમ [illegible] પાવો.

(૩) [illegible]

(૪) [illegible]

(૫) [illegible]

(૬) [illegible]

(૭) [illegible]

([illegible]) [illegible]

શેકેલી એરડી, સાબુ, ખારેક એ સર્વને છુંદી વીશપાણીથી ધોયેલા ઘીમાં ખરલ કરીને તૈયાર કરેલા મલમ ચોપડવો.

કેટલીક વખત ધાવતું બાળક માંદું પડી જવાથી ધાવવાનું બંધ થાય છે, અથવા બાળક મરી જવાથી ધાવણની આવ એકઠી થતાં તાણ થાય છે. અને જો ધાવણનો નીકાલ ન કરવામાં આવે તો એકઠું થયેલું દુધ જામી જઈને ગડ બંધાય છે અને તેની પીડાથી તાવ ચડી આવે છે કે થાન ઉપર ઢોકળાં ઉપસી આવે છે માટે આવે પ્રસંગે ધાવણનો નીકાલ કરી નાખવા ખાસ જરૂર છે તેથીઃ—

(૧) ગરમ પાણીની ધારથી સ્તનને ઝારીને ખુબ ધોઈ નાંખવાં. એટલે સ્તનની નસો નરમ થઇ જશે પછી આસ્તે દાબીને ધાવણ કાઢી નાંખવું.

(૨) કોઈનાં બાળકને ધવરાવવું.

સોજાઃ—

સુવાવડમાં વિક્રિયાથી સોજા ચડી જાય તો તેમાં—

(૧) પીળી સાટોડીનાં મૂળ, રાસ્ના, સુંઠ, દેવદાર તથા સુકા મુળા એ દરેક બબ્બે તોલા, અરણીનો રસ ૪ શેર અને તલનું તેલ ૨૦ તોલા એ સર્વને ચુલે ચડાવી મંદાગ્નીથી ઉકાળતાં જ્યારે રસ બળી જઇ તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી તે તેલને શરીરે જે જગોએ સોજા હોય ત્યાં ચોપડવાથી અતિ ભયંકર સોજા પણ મટી જાય છે.

(૨) ધતુરાના રસમાં ગુગળ ઓગાળીને તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૩) વાવડીંગ, દાંતી મુળ, કડું, નસોતર, ચીત્રો, દેવદાર

સુંઠ, પીપર, મરી, હરડે, બેડાં, આમળાં તથા સાટોડીનાં મૂળ એ દરેક એકેક તોલો અને હિરાકશી બે તોલા લઇ તેનું ચૂર્ણ અરધાથી એક તોલાની માત્રામાં ગરમ પાણી સાથે પીવાથી સઘળી જાતના સોજા પાંડુ, કમળો બરલ વગેરે દૂર થાય છે.

(૪) બીલીનાં પાનનો રસ ચાર તોલાની માત્રામાં પીવાથી ત્રીદોષના સોજા દૂર થાય છે. જો સોજો સ્ત્રીને પ્રથમ મુખપર ચડી નીચે ઉતરતા જાય અથવા ગુહેન્દ્રી ઉપર પ્રથમ ચડી પછી બધે અંગે ફેલાય તેમજ શ્વાસ નબળાઇ તાવ વગેરે ઉપદ્રવ સાથે હોય તે સોજા અસાધ્ય ગણાય છે.

સોજા સાથે ઝાડાનો ઉપદ્રવ હોય તો

(૧) અરણીનો રસ આખે ડીલે ચોપડવો અને થોડો પાવો

(૨) અરડુસાનો રસ તોલો ૧ મધમાં પાવો.

(૩) દેવદાર, અતિવિષની કળી, પહાડમૂળ, વાવડીંગ, મોથ, મરી, કડછાલ એ દરેક અડધો–અડધો તોલો લઇ તેનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરી પીવાથી સુવાવડીને અતિસાર (ઝાડા) ના વ્યાધિમાંથી સોજા ચડી ગયા હોય તો બન્ને દર્દમાં ફાયદો કરે છે

સૂતિકા સન્નિપાત —

[illegible]

[illegible]

વધી જવાના પરિણામે મગજ તથા શરીરનું સમતોલપણું ગુમાવી દે તે બનવાજોગ છે; માટે આવે પ્રસંગે પુરી કાળજીની જરૂર છે. આ દર્દમાં સુવાવડી માટે નીચેના ઉપાય કરવા જેવા છે.

(૧) દેવદાર, ઘોળોવજ, ઉપલેટ, પીંપર, સુંઠ, કાયફળ, મોથ, કરીયાતું, કડું, ધાણા, હીમજ, ગજપીપર તથા ધમાસો એ દરેક સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ચાર તોલા મીશ્રણને ૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે બાર ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સિંધવ તથા શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ જરા નાંખીને સવાર સાંજ પાવું.

(૨) દશ શેર પાણીમાં સોનાની બંગડી કે નક્કર દાગીનો નાખી તેને ઉકાળતાં એક શેર પાણી રહે તે પાણી પીવા આપવું.

<u>મનની નબળાઈ—</u>

મનની નબળાઇ એજ સર્વ પાપોનું મૂળ હોય છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. નબળું મન અવકાશ મળતાં અનેક પ્રકારના ઘોડા ઘડ્યા કરે છે, વિચિત્ર જાતના તરંગો અને ચિંતાઓ કરી નકામી હાયવોય કર્યા કરે છે. સ્ત્રી જાતિ, સ્વભાવથી જ અબળા ગણાય છે, કેમકે તેને અતિશય ચિંતાઓ અને વિકલ્પો કરવાની જે ટેવો છે તે ઘણું કરીને મનની આ નબળાઇનાં જ ફળરૂપ હોઇ. વિના કારણે જે અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરે છે–તેને અનેક જાતના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. જે વાતની ફીકર કરવાની બીલકુલ જરૂર ન હોય એવી વાતોની પણ ફિકર કર્યા કરવાથી, કે જે વાત સત્તાની બહારની હોય, જેની સાથે બહુ સંબંધ ન હોય તેવી બાબતોને પણ મગજમાં ભરી રાખી ખાલી લોહીનું પાણી કરવાથી પરિણામે મગજ ઉપર ઘણી

જાતનો નકામો બોજો પડે છે અને એ બોજો હૃદયને દાબી દે છે "લોકો શું કહેશે ?" "અમુક ભાઈ કે અમુક બ્હેનને શું લાગશે ?" "અમુકનું શું પરિણામ આવશે ?" એવી એવી અનેક ફીકરો ખાલી મનોમંદિરમાં ભૂતની માફક ઘસી આવે છે. ડૉકટરો કહે છે કે ફીકરના જંતુઓ ઘણુંખરું ક્ષયના જંતુઓને જ મળતા હોય છે. જંતુઓ કાળજું કોરી ખાય છે, ભૂખને મંદ બનાવી દે છે, લોહીને સોષી લે છે, બુદ્ધિને બુઠ્ઠી બનાવી દે છે, ઇંદ્રિયશકિતને શિથિલ બનાવી દે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને ખેંચી લાવે છે. બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુ:ખે છે, જ્ઞાનતંતુઓને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી ધીમે ધીમે તે નબળા પડતાં જાય છે તેમાંથી છેવટે હીસ્ટીરીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે

હીસ્ટીરીયા (અપસ્માર)—

ઉપર પ્રમાણે મનના નબળાઈથી સ્ત્રી કે પુરૂષ, નાનાં કે મોટા સૌને વીર્ય વિકારથી [illegible] વ્યાધિમાં [illegible] વધી જવાથી [illegible] હીસ્ટીરીયાનું [illegible] છે પરંતુ [illegible] સ્ત્રીઓને [illegible] જોઈ નાખે છે [illegible] રહે છે એટલે હીસ્ટીરીયા [illegible] વધારે [illegible] થયાં જાણી છે. [illegible] સ્થાનાં સ્ત્રીઓ કે પુરૂષો [illegible]

હીસ્ટીરીયા એ [illegible] [illegible]

હોય તેમ લાગે છે. આંખો બંધ થઇ જાય છે અને અંગોપાંગ ખેંચાય છે.

આ બંને દર્દ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા:—

(૧) દબાવતાં દુધ નીકળે તેવી અધકચરી લીંબોળી પાટીયામાં ભરી પાણીના ખાડા પાસે કચરાવાળી જગ્યામાં તે પાટીયાનું મ્હોં પેકબંધ કરી કપડાંથી બાંધી છ માસ દાટવો અને કંટાળો થોર ઉગેલો હોય ત્યાંજ તેના ભુંભાંમાં ડગળી કાઢી અંદર મરી (તીખાં) પાશેર ભરી ડગળાં મારી છાણથી છાંદી પાટો બાંધી પછી છ માસ જવા દેવા. આ બંને પ્રયોગ ફાગણ માસમાં કરીને દીવાળી નજીકમાં તે પાટીયામાંથી લીંબોળી અને થોરમાંથી તીખાં કાઢી લેવાં પછી તે સુકવીને ખરલ કરી તમાકુ જેવું જીણું ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ વાઈવાળાને કે હીસ્ટીરીયાવાળાને એક વખતજ સુંઘાડવાથી વાઇ—હીસ્ટીરીયા વગેરે મટે છે.

(૨) આ રોગમાં વારેવારે ઉલ્ટી કરાવવાથી ઉંઘ આવી જાય છે. અને ફાયદો થાય છે ફક્ત ગર્ભવંતીને ઉલ્ટી ન કરાવવી.

(૩) બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ, સિંધવ, શંખાવળી, છીણી (બેયણા) માલકાંકણાં, અંદ્રાવણાં, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ગ્રેન; તથા સોનાનો વરખ, જવખાર અને વછનાગ એ દરેક એકેક તલભાર એ સર્વનું ચુર્ણ કરી દશ વર્ષના જુના ઘીમાં ચટાડવું અને તે પાચન થયા પછી માત્ર સાળુચોખાની કાંજી આપવી.

(૪) ઉંદરકાનીની ભાજી કરી ખવરાવવી.

(૫) ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલા બીજ એકથી ત્રણ અને લીંડીપીપર નં. ૨૧ તેઓનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના જૂના ઘીમા સેવન કરવું આ પ્રયોગ સુવાવડી તથા ગર્ભવતી માટે કરવા જેવો નથી.

([illegible]) [illegible] મધ નાંખી પીવાથી સામાન્ય ઉન્માદ મટે છે

(૭) મનશીલ કપુરના [illegible] અને રસાંજન, અગર દારૂ [illegible] [illegible] મનાવી દરરોજ આંખમાં આંજવાથી પણ [illegible] મટે છે

(૮) [illegible], [illegible], ગીધ, વાંદરા, સાપ, અને [illegible] [illegible] વિષ્ટા એઓના ધુમાડા દેવાથી [illegible]

[illegible] અને આમળા દરો [illegible] મધ સાથે અરા [illegible]

[illegible] દરેઓ [illegible]

Gingeer) ૪૫ ટીપાં, પીપરમીન્ટના ફુલનું પાણી પાંચ ટીપાં એ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરીને નવ ભાગ કરી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ ભાગ દેવા. (આ દવા ગર્ભવતીને આપવી નહિ)

(૧૨) બુદ્ધિવર્ધક ઔષધો આપવાં–જેવા કે-વજ, જ્યોતિષમતિ, બ્રાહ્મી, શંખાવળી, શતાવરી, ગોરખમુંડી, બાબચી, અપામાર્ગક્ષાર (અઘેડાનો ક્ષાર), વિદારીકંદ-ભાગરો, આંસોધ મોચરસ, અનાર (દાડમ), ઉટંગણના બીજ, શમી, કેવડો, ખેર અજમોદ, જવ, મગ, લસણ, ભીલામાં, વાવડીંગ, સિન્ધવ, આમળાં, ગાયનું દુધ, તાજું માખણ, મધ, કુલીંજન, વંતાક (રીંગણા), નિમ્બ (લીંમડો), કદમ્બનું દાતણ, ચંપો, અક્કલકરો, ગળો સત્વ, જુનું ઘી, દ્રાક્ષ, નાગરમોથ, શેરડી, વિષ્ણુકાંતા, શુદ્ધ સોમલ, મેથી, વંશલોચન, મોતી, કાંસાનું પાત્ર, સોનું. આ વસ્તુઓ હિસ્ટીરીયા મટાડવામાં ઉપયોગી છે.

(૧૩) પ્રતાપ લંકેશ્વર રસ વાલ એકથી બે, પંચવક્ર રસ વાલ એકથી બે અને મહા યોગરાજ ગુગળ ત્રીશ વર્ષની ઉમર સુધી બે વાલ અને પછી ચાર વાલ એ રીતે ત્રણે મેળવીને દેવાં.

પ્રતાપ લંકેશ્વર રસની બનાવટ—શુદ્ધ પારદ ૧ ભાગ, અભ્રખ ભસ્મ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, ચીત્રાનાં મૂળ ૩ ભાગ, લોહભસ્મ ૪ ભાગ, શંખભસ્મ આઠ ભાગ, અડાયાં છાણાં ની રાખ સોળ ભાગ, શુદ્ધ વછનાગ ૧ ભાગ, ઉપર મુજબ એકઠાં કરી આંગરાના રસની ત્રણ ભાવના દેવી તે પ્રતાપલંકેશ્વર રસ કહેવાય છે.

પંચવકરસની બનાવટ—શુદ્ધ પારો આઠ ભાગ, શોધેલાં ઝેર કોચલાં આઠ ભાગ, શોધેલો ગંધક આઠ ભાગ, ત્રીકટુ (સુંઠ,

મરી, અને પીપર) બાર ભાગ, એ દરેકને જીણું વાટી આદા[illegible]
રસની એક ભાવના દેવી. તેને પંચવક રસ કહે છે.

મહા યેાગરાજ ગુગળની બનાવટ—સુંઠ, પીપર, ચવ્ય[illegible] પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, શેકેલી હીંગ, અજમેાદ, ધેાળા સરસ[illegible] જીરૂ, નગેાડનાં બી, ઇંદરજવ, કાળીપાટ, વાવડીંગ, ગજપીપર, કડુ[illegible] અતિવિષની કળી, ભારંગમૂળ, વજ, મેારવેલ, એ દરેક પા[illegible] તેાલેા અને ત્રીફળા પાંચ તેાલા સર્વનું ચૂર્ણ કરી તે સર્વને [illegible] બગાબર ગુગળ [illegible] ગુગળને [illegible] ગેાળ જેવેા નરમ કરી [illegible] તેમ [illegible] મેળવવું [illegible] ગુગળને પક[illegible] [illegible] લઘુ યેાગરાજ [illegible] ગુગળ [illegible] તથા રસસિદ્ધિ [illegible] દરેક [illegible] ગુગળ થાય છે [illegible] પણ ઉપરના [illegible] લેવા

અનુપાન—[illegible] રેાગમાં [illegible] રાસ્નાદિક કવાથમાં [illegible] કફ રેાગમાં [illegible] દરના કવાથમાં [illegible] કુષ્ટ રેાગ [illegible] વાતરક્ત રેાગમાં [illegible] [illegible] નેત્ર રેાગમાં ત્રીફળાના કવાથમાં [illegible] રેાગમાં તથા ગુલ્મમાં પુનર્નવાદિ કવાથમાં [illegible]

પ્રાદિ કવાથમાં, ભગંદર તથા નાડીવ્રણ રોગોમાં ત્રીફળાના ઉકાળામાં–સાધારણ સંધિવા–સશકતપણું, શુક્રદોષ અને ઉપદંશવાળા વિકારમાં ઘીમાં ચાટી તે ઉપર તુલસીનાં પાનનો ચા પીવો.

(૧૪) આકડાનાં તાજાં રવૈડાં અને તીખાં સમભાગે લઇ વાલવાલની ગોળીઓ વાળવી. હમેશાં પહેલે દિવસે ત્રણ બીજે દિવસે ચાર એમ અકેક સાત દિવસ વધારવી. અને સાત દિવસ ઘટાડવી. દરમહિને એક પખવાડીયું દરદ મટતાં સુધી ઘીમાં આપવી. પથ્યમાં–ખટાશ તેલ કે મરચાંને હાથ પણ ન અડાડવો. પેટમાં કે ગળામાં દાહ થાય તો ઘી કે મધ ચટાડવું દરદ નરમ પડે તેમ રવૈડાનું વજન ઘટાડવું.

(૧૫) શેકેલી હીંગ તોલો ૧, વજનું ચૂરણ તોલા ૨, કડુનું ચૂરણ તોલા ૨, સંચળ તોલા ૮, વાવડીંગ તોલા ૧૬. એ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ૧ થી ૩૨ વાલ સુધી ઉના પાણીમાં દેવું આ ઓષધ હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત આફરો, કોલેરા, હૃદરોગ, ગુલ્મ, કૃમી, ઉર્ધ્વવાયુ વગેરેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૬) કપુરનો ઘનસાર અને અફીણ, આકડાના દુધ સાથે વાટી ઘઉં ભારની ગોળીયો કરવી. તે ગોળી સવાર–સાંજ અકેક દેવી. આ ગોળીથી હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત–તાવ, સળેખમ, ઝાડા, મરડો, રકતઆમ, ઉધરસ, દમ, શૂળ, સંગ્રહણી, ક્ષય, સ્વેદ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર, વાવેદના, ભૂલવા, ધનુર, આંચકી. વગેરે મટે છે.

(૧૭) પીળી કપુરના છાલ સુદ્ધાંત જાડા લીલા લાકડાને લઇ કુચા કરી બશેર કુચામાં ચાર હરડાંની છાલ નાંખી દશ શેર પાણીમાં ઉકાળી બશેર રહે ત્યારે શીશો ભરી રાખી તેમાંથી હમેશાં સવારમાં પાવશેર પાણી પાવાથી પ્રયોગ સોળમાં જણાવેલાં સર્વ દરદો ઉપરાંત અપચામાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૮)પહેરેલાં કપડાં તંગ હોય તો ભીનાં કરવાં. જો સા[illegible] હોય તો બ્રાન્ડીડ્રામ ૪ એક ઔંસ પાણીમાં અગર દ્રાક્ષારસ ડ્રા[illegible] ૪ એક ઔંસ પાણીમાં દેવો અથવા સ્પીરીટ આમોનીયા આરે[illegible] ટીક ડ્રામ ૧ અને પાણી એક ઓંસ દેવું. અગર હીંગ ચોખ્[illegible] રસની વાલ ૧ ભુકો કરી ઘીમાં ગળાવવી. અગર કસ્તુરી સારી [illegible] થી બે રતિ મધમાં દેવી, પીપરમેન્ટ ઓઈલ મધમાં કે પતાસા માં ત્રણ ચાર ટીપાં દેવું. દાંત જકડાઇ ગયા હોય તો ડુંગળીનો એકાદ ગાંઠીયો કચરી તેમા મધ નાંખી રસ પાઈ દેવો. અગર એક વાલ બરાસકપુર દેવો. પેટ ઉપર રાઈનું પલાસ્ટર મારવું. દરદી બેભાન હોય તો ડુંગળી છુંદી રસ સુંઘાડવો અગર કાર્બો નેટ ઓફ આમોનીયા સુંઘાડવો. તે હાજર ન હોય તો કળીચુનો અને નવસાર પાણીમા ઘસી સુંઘાડવો. ઠુંડ કે ચીકણું ચુંબુ પેડા ઉપર ઘસવું. તેમ છતા શુદ્ધમા ન આવે તો ચપટી જરી ચીકણું [illegible] બરી ફુંક મારી નાકમા ચડાવવું. [illegible] ઉપાય એ છે કે-પાણી છાંટવું આમ છતાં નિદ્રાની સ્થિતિ કે [illegible] સ્થિતિ ન મટે તો [illegible] તેમ [illegible] [illegible]

[illegible]

વરાવવી. જો રજોદર્શન ન થતું હોય તો હીરાકશી–હીરાબોળ અને એળીયો એની ગોળીયો સમભાગે લઈ વાલ વાલની ગોળીયો બનાવી અમુક વખત સવાર સાંજ લઇ રજોદર્શન બરાબર આવે એમ કરવું. પીડીતાર્તવ માટે તેના ઉપાય કરવા. કેટલીએક વખત ત્રણે ટાણાં ઘઉં ઘઉં ભાર અસલ કસ્તુરીનું સેવન કરાવવું. અગર મુશક કસ્તુરી જેને યુનાનીમાં જબાદકસ્તુરી અને ઇંગ્રેજીમાં કાસ્ટોરીમ કહે છે તે સવાર–સાંજ એકેક વાલ લેવરાવવી. ઉત્તેજક રોગને માટે બ્રોમાઇડ પોટાસ અને ટીંચર વેલેરીયન સારૂં છે.

(૧૯) બે ગોળી સંજીવનગુટીકા, પાંચ દાણા મરી, વાલ કપુર અને આદુનો રસ આપવાથી આ દરદ શાંત થાય છે.

(૨૦) હરતાળ, મનશીલ, ગંધક, પારો અબરખ એ સવ સમભાગે મારણ કરેલાં (શોધેલાં) લેવાં. પછી ગૌમુત્રમાં બે દિવસ ખરલ કરવાં. અને લોંદો થાય. તેથી બમણો ગંધક લેવો. તેમાથી અરધો ગંધક મટોડીના એક વાસણની અંદર મૂકી. તેના ઉપર પેલો ઔષધનો લોંદો મૂકવો. બાદ તેના ઉપર બાકીનો ગંધક મૂકવો. એમને એક પોહોર અગ્નિ આપી કાઢી લેવો. તેમાંથી દરરોજ રતિ એક એમ સાત દિવસ ઘી કે મધ સાથે આપવું. ખટાશ, તેલ, મરચું વાપરવાની સખ્ત મના કરવી.

(૨૧) કસ્તુરી, હરડે, નાગકેસર, બેડાં, શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, જાયફળ, એલચીદાણા અને લવિંગ એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ખરલ કરી બબ્બે રતિ ભારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી હીસ્ટીરીયામાં વધારણી સાથે, મૂર્છામાં આદુના રસ સાથે અને બીજા વાતરોગોમાં પણ યોગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. આ ઓષધીને વાતકુલાંતક:રસ કહે છે.

(૨૨) ઘોડાના મુતરમાં લુગડાનું કે રૂનું પુંભડું બોળીને હીસ્ટ્રીયાના દર્દીને સુંઘાડવું. તેથી દર્દી સાવધ થશે.

મારા પતિ છો, વંદનીય છો, પરંતુ એટલા જ ખાતર હું સર્વદા તમારી વાસનાઓને સર્વથા અનુસરૂં એ અશક્ય છે. યાદ રાખજો કે હું અને તમે લગ્નની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાયેલાં છીએ. પશુઓમાં લગ્ન હોતાં નથી. જ્યાં લગ્ન નથી ત્યાં સ્વચ્છંદતાને–અને ઉચ્છૃંખલતાને સ્થાન હોઇ શકે; પરંતુ લગ્નમાં તો આદિથી લઇ અંત પર્યંત વિશુદ્ધિનું અને ધર્મનું જ રક્ષણ થવું જોઇએ અને જો એમ થાય તોજ લગ્નસંબંધ સાર્થક છે. હું જોઉં છું કે તમે વિષયોના દાસ બની ગયા છો. વિષયોની પરિતૃપ્તિ માટે જ પરમાત્માએ અમારી જાતિ પેદા કરી છે, એમ જો માનતા હો તો હવે એ માન્યતા દૂર કરજો. તમે જ્યારે મન–વચન–કાયાથી પવિત્ર બની મારી પાસે આવો ત્યારેજ તમને મારી નજીક બેસવાનો અધિકાર મળી શકે. છતાં જો ભયથી કે દબાણથી મને વશીભૂત કરવાનો તમારા તરફથી પ્રયત્ન થશે તો હું આજ ક્ષણે વિષપાન કરી સંસારનો ત્યાગ કરી જઇશ. ” આજના જમાનામાં કોઈ સ્રી કે પુરૂષ પોતાના પતિ કે પત્નીને આવો ધર્મનો ઉપદેશ આપી શકશે? હિંદનો એવોજ એક બીજો નાટયકાર, રાજા શાંતનુ કે જે વિષય–વિલાસમાં છેક અંધ બની ગયો હતો તેને ઉદ્દેશીને મત્સ્યગંધા અથવા સત્યવતી વચ્ચે જે સંવાદ થયો છે. તે પણ એજ બતાવે છે કે–માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવું અર્થાત સંતાનોની માતા હોવું એ એક પ્રકારનું સદ્ભાગ્ય છે, પરંતુ સંખ્યાબંધ કંગાળ સંતાનોની માતા બનવા કરતાં એક વીરપુત્રની માતા બનવામાં શું વધારે સદ્ભાગ્ય નથી? પ્રથમની વીર રમણીઓ પોતાના કાયર પતિને પ્રસંગોપાત કહેતી કે–“હું તમારા જેવા બીકણ અને પામર પુરૂષની પત્ની તરીકે જીવવા કરતાં એક વીર પુરૂષની વિધવા તરીકે જીવવામાં અધિક સૌભાગ્ય અને માન સમજું છું,” આવી વીર રમણીનાં સંતાનો વીર થાય તેમા આશ્ચર્ય શું?

દીકરી મેંઈ ભલી, દીકરો ભલો સપૂત,
[illegible]

મતલબ કે—ઘણી [illegible] કરતા [illegible] પારેગી ભેંસ સારી અથવા સો પુત્રો [illegible] એક સપુત પુત્ર ઉત્તમ ગણાય છે પણ [illegible] **एकश्चन्द्रस्तमो हंति, नच तारा गणैरपि**

આ [illegible] સંભળવવા [illegible] મહત્તા [illegible] ભણિત છે [illegible] ઉદાર [illegible]

વળી પ્રસવ પછી પણ ગર્ભસ્થાન કુમળું હોવાથી સંયમ ન સચવાય તો—

૧ ગર્ભસ્થાનમાં વરમ (સોજો) થાય છે અને તેમાંથી પાણી વહેવું શરૂ થઈ નબળાઇ આવે છે.

૨ કાચા ગર્ભાશયમાં ફરી ગર્ભ રહેવાથી તે ટકી શકતો નથી એટલે કસુવાવડ થાય છે.

૩ બાળક ધાવતું હોય દરમિયાનમાં ગર્ભ રહેવાથી ધાવનાર બાળકને પારઘલો થઇ ગળવા માંડે છે, ને ગર્ભને પણ પુરૂં પોષણ મળતું નથી.

૪ એક સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડ આવવાથી નબળાઈ વધે છે.

૫ ઉતાવળે ગર્ભ રહેવાથી તે પકવ થતો નથી. એટલે બાળક નબળું થાય છે.

આ સિવાય ઘણાં નાનાં મોટા નુકશાનો છે. માટે સુવાવડી સ્ત્રીને જેમ બને તેમ લાંબા સમય સુધી સંયમ જાળવવો સારો છે.

<u>માતાની ફરજ—</u>

ઉચ્ચપદની અભિલાષા તો સૌ કોઈને હોય, પરંતુ એ પદની જવાબદારી અને જોખમદારીનો ખ્યાલ હોવો જોઈયે. માતૃપદ એ જગતમાં સૌથી મહાન્ પદ છે. તેની સાથે તેની જોખમદારી પણ મહાન્ છે. એ મહત્વની વાત યાદ રાખવાની છે. જો કે આ વાત કદાચ કંટાળા ભરી લાગશે, તો પણ સંતાનના કલ્યાણાર્થે માતાઓએ કંટાળાના કડવા ઘુંટડા પણ ગળે ઉતારી જવા જોઇએ.

ઘર એજ મનુષ્યોનું મુખ્ય વિદ્યાલય છે, માતા એ વિદ્યાલ-

ઉત્તરમાં ગુરૂએ સહેજ નિરાશા સાથે જણાવ્યું કે—" ભદ્રે ! જો અત્યાર સુધીમાં તમે તમારા પુત્રને શિક્ષણ આપવાનો કાંઇજ પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો મારે દીલગીરી સાથે કહેવું પડશે કે આ બાળકના આત અમુલ્ય ચાર વર્ષ તમે વ્યર્થ જ ગુમાવી દીધાં છે. એ દોષને માટે તમારે પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઇએ. બાળક જ્યારે પથારીમાં પડયું પડયું માતાના મુખ તરફ નીહાળી હસવાનું અને રમવાનું શરૂ કરે તેજ વખતે માતાએ આત સ્નેહ પૂર્વક શિક્ષણ આપવાનું કર્તવ્ય સંભાળી લેવું જોઇએ. શિક્ષણનો ખરેખરો સમય એજ છે.

<u>બાળકનું શિક્ષણ</u>—

શિક્ષણ પ્રણાલિકા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે. એક દ્રષ્ટાંતવાળી અને બીજી ઉપદેશવાળી. આ બે પ્રણાલિઓમાં પ્રથમની પ્રણાલીકાજ વિશેષ ઉપકારી અને ઉપયોગી છે. મનુષ્ય માત્ર જન્મતાની સાથે એજ પ્રણાલીકાથી શિક્ષણ લેવાનો આરંભ કરે છે, ઘણીવાર જોયું હશે કે બાળકો સ્વાભાવિક રીતે આપણું અનુકરણ કરવા લાગી જાય છે. તેઓ આપણા વ્યવહારો જોઇ બનતાં સુધી તેજ પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકોનું મન જે દિશામાં વાળવા ધારીએ તે દિશામાં વળી શકે એવું કોમળ હોય છે, તેમના મનમાં જે નિશ્ચય ઠસી જાય છે તે કાળાંતરે પણ નાશ પામતો નથી.

પરિવારમાં રહીને બાળક, માતાના અનુકરણ ઉપરાંત પિતા તથા ભાઇ-બ્હેનોનું અનુકરણ કરવાને પણ લલચાય છે. પરંતુ માતાના વ્યવહાર અને દોષ ગુણની જેવી છાપ તેના અંતરાત્મા ઉપર પડે છે, તેવી છાપ અન્ય કોઇથી પડતી નથી. વિદ્વાનો તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે. એમ કહેવાય છે કે-એક કારખાનાનો માલીક પોતાના કારખાનામાં બાળક તથા બાળિકાઓને નોકરી ઉપર લગાડતાં પ્હેલાં તેમની

માતાઓના વર્તન તથા ચારિત્રની તપાસ કરતો અને જો તેને એમ જણાય કે અમુક ઉમેદવારની માતા બહુ ઉદ્યોગી અને સાહસિક છે તો સૌ પ્રથમ તે માતાનાં બાળકને કારખાનામાં નોકરી આપતા.

મહાન પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રો જોઈશું તો તેમાં મ્હોટે ભાગે માતાઓનો જ મુખ્ય પ્રતાપ હશે. મહાપુરૂષો પોતે પણ ઘણીવાર એ વાત નિરાભિમાનપણે કબુલ કરે છે. મહાવીર નેપોલીયન ઘણી વાર કહેતો કે સંતાનનાં ભાવી સુખ-દુઃખ તથા ઉન્નતિ-અવનતિનો સઘળો આધાર કેવળ માતાના ગુણ-દોષ ઉપર જ રહેલો છે. માતાના શિક્ષણના પ્રતાપેજ હું આટલું જ્ઞાન તથા ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી થઈ શક્યો છું." અમેરિકાનો એક સમર્થ રાજદ્વારી પુરૂષ કહેતો કે- "જો મારી માતાએ મને નાની અવસ્થામાં આકાશ ભણી આંગળી કરી એમ કહ્યું ન હોત કે-'બેટા ! આપણા સહુનો પરમ કૃપાળુ અને દયાળુ પિતા તો ત્યાં-સ્વર્ગમાં છે.' તો હું [illegible] ન હોત." [illegible]

[illegible]

કરે છે, તો તે વ્યવહાર બાળકના કોમળ હૃદય ઉપર એવી ઉંડી અસર કરી જાય છે કે પછી સેંકડો ઉપદેશો અને અસંખ્ય આજ્ઞાઓ કરવા છતાં પણ તે અસર ભુંસાતી નથી. બાળકનું હૃદય લગભગ સ્વચ્છ અરીસાના જેવુંજ હોય છે. તેમાં માતા તથા કુટુંબનો પ્રત્યેક વ્યવહાર પ્રતિબિંબિત થયા વિના રહેતો નથી. આપણે જો આપણા સંતાનોને ક્ષમાશીલ, નિરાભિમાની, ઉદ્યોગી તથા સરલ બનાવવા માગતા હોઈએ તો સૌથી પ્રથમ આપણેજ ક્રોધ, અહંકાર, આળસ કે દંભ કરવાનું માંડી વાળવું જોઈએ.

બાળ જીજ્ઞાસા—

બાળકોને રોજ નવા નવા વિષયો જાણવાની બહુ ઈચ્છાઓ થયા કરે છે. બાળક ઘોડીયામાં સુતું હોય, તે ઉપર ઘુઘરો ટાંગો તો તે જોશે. રમકડાં દેશું તો તે તોડીને તેનો ઉંડો અભ્યાસ કરતું હોય તેમ રમશે. તે બતાવે છે કે બાળકને નવું નવું જાણવાની જીજ્ઞાસા હમેશાં હોય છે. ને તેથી તે જન્મે છે ત્યારથીજ ભણવા માંડે છે. અને જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ તે કોઈ એક નવી વાત સાંભળીને અથવા જોઈને ઉપરાઉપરી પ્રશ્નો કરવા લાગી જાય છે. માતાએ આ સઘળા પ્રશ્નોના શાંત ચિત્તે જવાબો આપવા જોઈએ. આમ થવાથી બાળકની જીજ્ઞાસાવૃત્તિને પોષણ મળે છે અને તેથી તે નવું નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઉત્સાહિત થાય છે. એથી ઉલટું જો બાળકના પ્રશ્નોના યથાયોગ્ય ઉત્તરો આપવાની દરકાર રાખવામાં ન આવે તો તેની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ ઉગતામાંજ દબાઈ જાય છે અને પરિણામે તેની બુદ્ધિશક્તિ બ્હેર મારી જાય છે, એટલા માટે બાળક જ્યારે દરકોઈ વિષય સંબંધે પ્રશ્ન કરે ત્યારે યથાશકિત તેનો તેને યોગ્ય ઉત્તર વાળવાને હંમેશાં

તૈયાર રહેવું એ પણ માતાઓના અનેક કર્ત્તવ્યોમાંનું એક કર્ત્તવ્ય છે.

કિપલિંગ નામનો વિદ્વાન કહે છે કે–" શું ? શા માટે ? કયારે ? કેવી રીતે ? કયાં ? અને કોણ ? એ નામના છ સન્મિત્રોની મદદથીજ હું યત્કિંચિત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ફ્લેહમંદ થઇ શકયો છું. " મતલબ એ છે કે જાણવાની ઇચ્છા હોવી એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં મુખ્ય સાધનરૂપ છે, એટલા માટે બાળકોની જીજ્ઞાસા વૃત્તિ અકાળે દબાઇ ન જતાં સવિશેષ જાગૃત અને વિકસિત બને એવોજ આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

ભણુવા ગણુવાની ખાતર બાળકોને ધમકાવવાં એ પણ ખરાબ છે. પાંચ વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી બાળકોને આપણે પ્રેમથી–સ્નેહથી–ભાવથી ઘરઆંગણેજ કેળવવા જોઇએ. ઇંગ્લાંડની માફક આપણા દેશમાં હજી ન્હાનાં બાળકો માટે યોગ્ય વિદ્યાલયો ખોલવામાં આવ્યાં નથી એટલે એ કામ તો આપણે પોતેજ સંભાળી લેવું જોઇએ. નિશાળની હાલની પદ્ધત્તિ કેટલીકવાર બાળકોને એવાં તો નિરૂત્સાહી અને નિર્બળ બનાવી દે છે કે શિક્ષકોની કઠોર સજાઓ અને વાકયો તેઓ મ્હોટી ઉમરે પણ ભુલી શકતાં નથી. એક માતા વાર્તા કે વાતચિત્તના રૂપમા જે વિષય પોતાના બાળકને શિખવી શકે છે તે વિષય નેતરની સોટી કે નેત્રના લાલ ખુણાથી પણ નિશાળમા બરાબર શીખવી શકાતો નથી. પાંચ વર્ષ સુધી તો બાળકે માતાનીજ સીધી દેખરેખ નીચે રહેવું જોઇએ એવો અનેક અનુભવીઓનો અભિપ્રાય છે.

એકથી અધિક સંતાનોની માતાને માટે " સમાનભાવ " કિંવા સામ્યનીતિની ઘણી જરૂર છે. માતા જો પોતાના સંતાનોની અંદર પક્ષપાતપણું બતાવવા ઇચ્છે તો તેના બધાં બાળકો

ર પણ થાય અને તેઓ પરસ્પર ઈર્ષા તથા દ્વેષભાવ ધારણ ી કલેશ–કંકાસ કરવા લાગી જાય. માતાએ તો એકસરખી રેથી પોતાનાં સઘળાં સંતાનો ઉપર વાત્સલ્યભાવની વૃષ્ટિ કર- . જોઈએ. ઘણીવાર પુત્રી કરતાં પુત્ર તરફ માતા કંઈક વિશેષ નેહભાવ ધરાવતી હોય છે, પણ તે ઠીક ન ગણાય. આપણો હારથી શુદ્ધ જણાતો પક્ષપાત વખત જતાં આપણાં સંતાનોનું હાન્ અનિષ્ટ કરે છે.

મિથ્યા ભયનું ઝેર—

બાળક જ્યારે રડવા લાગે છે અને કહ્યું માનતો નથી, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ વાઘ-સિંહ કે ભૂત-પિશાચના ભયો દેખાડી તેને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ એવા ભયથી બાળકના શરીર–મન ઉપર કેવી ખરાબ અસર થાય તેનો તેને પુરો ખ્યાલ હોતો નથી. નિરર્થક ભયપ્રદર્શનથી બાળકનું મન સંકુચિત, નિર્બળ અને સાહસ રહિત બની જાય છે. પછી તો તે સહેજ અંધકારમાં જતાં કે મ્હોટો અવાજ સાંભળતાં પણ થરથરી ઉઠે છે. રાત્રે ઘણાં બાળકો પુરી નિદ્રા લઈ શકતાં નથી અને ભયંકર સ્વપ્ન જોઈ ત્રાસી ઉઠે છે. તેનું કારણ પણ પ્રાયઃ આ મિથ્યા ભયપ્રદર્શન જ હોય છે. આપણાં સંતાનોની તેમજ આપણી પોતાની વર્તમાન ભીરૂતાનું મૂળ પણ આજ છે, ભયથી બાળક રોતું છાનું રહી જાય એ વાત અલબત સત્ય છે; પરંતુ તેજ:વખતે ભયને લીધે તેનું હૃદય કેવું ત્રાસી ઉઠતું હશે તેનો આપણે આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી જ ખ્યાલ કરી લેવો જોઈએ. મિથ્યા ભય બતાવવો એ જેમ અનુચિત છે તેમ મિથ્યા આશાઓ આપી નિરંતર ઉતરપીંઠી ચાલુ રાખવી એ પણ સર્વથા અનુચિત છે, માતા જો ધારે તો આકાશમાંથી સૂર્ય ઉ-

થવા ચંદ્ર પણ ઉતારી શકે એવો બાળકના સરળ હૃદયમાં ; વિશ્વાસ હોય છે. માતા જે કંઈ કહેશે તે અવશ્ય ફળીભૂત થ એમ તે શ્રદ્ધાથી માનતો હોય છે, પરંતુ વખત જતાં માતાઃ આપેલી આશાઓ જ્યારે તેને બનાવટી અને મિથ્યા જણા લાગે ત્યારે તે માતાના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનું માં વાળે છે, એટલુંજ નહીં પણ સંસારમાં આવીજ બનાવટી–અસત વાતોથી ચાલતું હશે એમ માની લેવાને પ્રેરાય છે. મિથ્યા આ શાઓ અને લાલચો આપી બાળકને શાંત કે તુષ્ટ કરવાની પ્રથ સુશિક્ષિત માતાઓ પસંદ કરતી નથી. બાળકના દુરાગ્રહ પાસે પરાજીત થઈ અથવા કંટાળી જઈ તેની સ્વછંદતાને પોષત પહેલાં પણ માતાઓએ પરિણામનો વિચાર કરવો જોઈએ.

બાળકોને માતાઓએ કેવી પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવુ જોઈએ એ વિષય બહુ અગત્યનો છે. પણ તેની ચર્ચા અહીં વિસ્તારથી ન થઈ શકે. તેને માટે ખાસ ગ્રંથો લખવા જોઈએ કૂવામાં હોય તોજ અવાડામાં આવે, તેમ આપણી પાસે પુરતું જ્ઞાન રૂપી પાણી ન હોય તો આપણે સંતાનોની પિપાસા શાંત ન કરી શકીએ. બાળકોના કલ્યાણની ખાતર પણ આપણે કેટલોક અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તેમનું કુદરતી વલણ વિદ્યા ની કઇ વિશેષ શાખા તરફ છે તે શોધી કાઢવું જોઈએ. કેટલાક બાળકો સ્વભાવથી જ શિલ્પ, ઈતિહાસ, ગણિત, તથા એવી કેાઈ એક ખાસ શાખા તરફ અધિકપક્ષપાત ધરા વતા હોય છે. તેમને તે શાખામાં કેળવવાનું અને તત્સંબંધી વ્યવસ્થાઓ કરી આપવાનું આપણે લક્ષમાં રાખવાનું હોય છે. જો ગ્લેડસ્ટન જેવા એક અગાધ બુદ્ધિવાળા પુરૂષને તેના માતા પિતાએ કોઈ કારખાનામાં કે વેપારીની પેઢીમાં નોકરી કરવા મુકયો હોત તો ત્યા તેનું રાજ્યદ્વારીપણું શું કામમા આવત ?

તેવીજ રીતે કલાઈવ જેવાને જો લશ્કરી ખાતામાં નહીં મૂકતાં કોઈ ઓફીસમાં ગુમાસ્તા તરીકે રાખવામાં આવ્યો હોત તો શું તે બિચારો પોતાની સ્વાભાવિક શક્તિઓને વિકસાવી શકત ? કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે આપણે સંતાનોનું કુદરતી વલણ બારીકાઇથી તપાસવું જોઇએ, અને તેને લગતું પ્રાથમિક શિક્ષણ ઘરઆંગણેજ મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

બુદ્ધિનો વિકાસ—

બાળકને શિક્ષણ આપવા અમુક વસ્તુ રજુ કરી તેના જેવી બીજી વસ્તુઓ સાથે રૂપ-રંગ-ગુણ આદિનો મુકાબલો કરી બતાવવાથી, વસ્તુનું જ્ઞાન બાળકના હૃદયમાં દ્રઢપણે ઠસી જાય છે. બનતા સુધી બાળકોને તો પ્રત્યક્ષ થતા પદાર્થો વિષેજ સમજુતી આપવાનો ક્રમ રાખવો. આપણે બહાર ફરવા જઇએ અને બાળક જીજ્ઞાસાવૃત્તિથી માર્ગમાં પ્રશ્નો પૂછે તો તે જીજ્ઞાસાને દાબી ન દેતાં તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવાની તક આપણે લેવી જોઇએ. શિક્ષણ આપવાનો આ પ્રસંગ સર્વથી અધિક આવકારદાયક મનાય છે. કારણ કે આ વખતે બાળકનું મન સ્વાભાવિક રીતેજ એવુ આતુર અને પ્રફુલિત થયું હોય છે કે તે વખતે આપણું સહેજ શિક્ષણ તેના અંતરમા આરપાર ઉતરી જાય છે જોન સ્ટુઅર્ટ મીલ નામનો એક મહા પંડિત ઇંગ્લાંડમાં થઇ ગયો છે, તેને તેના પિતા તરફથી આવી રીતેજ શીક્ષણ મળ્યું હતું. તે ઉપરાત ગૃહમાં એવાં પવિત્ર ચિત્રો અને સુવાક્યો રહેવા જોઇએ કે જે ચિત્રો તેમજ લખાણો નિરંતર બાળકના મન ઉપર અજાણી અસર કર્યા કરે. આપણે પોતે પણ આપણા વહેવારોમાં એવા તો નિયમિત, વ્યવસ્થિત, સ્વચ્છ અને નીતિપરાયણ રહેવું જોઇએ કે જેથી આપણા ગૃહનું વાતા-

વરણુ જ બાળકને નિયમિત અને નીતિપરાયણુ થવાની અહોનિશ પ્રેરણા કર્યા કરે. સીધી રીતે ઉપદેશ આપવા કરતાં ગૃહના વાતાવરણની મનુષ્યના મન ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. આપણે જો જ્ઞાનની રૂચીવાળાં હોઇએ, આપણે જો સત્ય અને નીતિના વિષયમા દઢ હોઈએ તો આપણાં બાળકો પણ જ્ઞાનરૂચીવાળાં અને સત્યનિષ્ઠ બને એમાં કાંઇ જ આશ્ચર્ય નથી. આપણે સંસારના પામર-ક્ષુદ્ર જીવો જેવું જીવન ગાળવું, અને આપણા બાળકોને પરમ વિદ્વાન તથા ધાર્મિક બનાવવાની આશા રાખવી એ તો હાથે કરીને નિરાશાને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે મનુષ્ય તૈયાર કરતા પહેલાં આપણે પોતે મનુષ્ય બનવું જોઇએ. અર્થાત્ આપણા આચારો વ્યવહારો અને સંયોગો જો પશુ જીવનને મળતા હોય તો પછી આપણે ત્યા દૈવાંશી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય એવી આશા જ કેમ રાખી શકીએ ? શિક્ષણ કરતા ચારિત્ર અનંતગણું વધારે મૂલ્યવાન છે. શિક્ષણ તો હજીએ શાળામાં મળી શકે, પરંતુ ચારિત્ર પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થાન તો ગૃહ શિવાય અન્ય નજ હોઈ શકે. આજે આપણામાં એવી ફરીયાદો થાય છે કે બાળકોને પુરતું ધર્મ અને ચારિત્રનું શિક્ષણ મળતું નથી, તેથી બાળકોના જીવન સુધરતા નથી આપણે શાળાના શિક્ષકો પાસેથી ચારિત્રની કે ધર્મસંસ્કારોની આશા ન રાખી શકીએ શિક્ષક ઉપર અલબત ચારિત્ર વિષયક જવાબદારી રહેલી છે, પરંતુ તે સુયોગ્ય માતાઓના અભાવેજ તેમને વ્હોરી લેવી પડી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી ખરૂ કહીયે તો બાળકના ચારિત્ર અને શિક્ષણની ઘણીખરી જવાબદારી માતાઓ ઉપરજ છે

બાળ ઉછેર—

ઉપર પ્રમાણે બાળકને ઉછેરવામા માતાની કાળજીની જરૂર

છે. આપણા દેશમાં બાળકની પ્રાપ્તિ માટે જેટલી હોંસ હોય છે તેટલી તેને કેમ જન્માવવાં અને કેમ ઉછેરવાં તે જાણવાની દરકાર ન રહેવાથી જન્મતાં બાળકોમાંથી અરધો અરધ ભાગ તો જન્મીને તુર્ત કે જન્મ પછીના એક વર્ષમાં કમોતે મરે છે. અને મુંબઇમાં તો ત્યાંના હેલ્થ ઓફીસરના જણાવવા પ્રમાણે સને ૧૯૨૧ માં દર હજારે ૬૬૬ બાળમરણ નોંધાયાં હતા. આવા મરણમાં ખરેખર દર્દથી મરવાના કેસ ઓછાજ હતા, જ્યારે મોટો ભાગ મા-બાપોની અજ્ઞાનતાથી કમોતે મુઓ હતો.

જરા જાનવર તરફ નજર કરશું તો પશુઓ તેની ગુફા કે રહેઠાણમાં બાળકને ખોરાક લેતું તથા હરતું ફરતું થતાં સુધી જીવની પેઠે સાચવવામાં નિયમસર વર્તે છે. પક્ષીઓ પોતાના માળામાં કલાકોના કલાકો પડી રહીને ઇંડાંનું રક્ષણ કરવામાં, અને તેને પોષણ આપી ઉડતાં કરવામાં એક સરખા ધોરણ-નિયમને વળગી રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતિ બાળકને ઉછેરવાના નિયમોથી અજ્ઞાન રહે તે કેટલું શરમ ભરેલું કહેવાય ?

ઇંગ્લાંડમાં ગઈ સદીમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ હજારે ૧૫૬ નું આવતું હતું. આ ભયંકર મરણના આંકડા તરફ ત્યાંના આરોગ્યખાતાનું ધ્યાન ખેંચાયું. એટલે તુર્ત તેના કારણોની શોધ થઈ, તથા બાળકના પ્રસવ માટે ખાસ સુવાવડખાનાંઓ બંધાયાં, એટલું જ નહિ પણ બાળકને ઉછેરવામાં જરૂરી શિક્ષણનો પ્રચાર વધારવામાં આવ્યો. જેનાં પરીણામે મરણ પ્રમાણ ઘટતું રહી સને ૧૯૨૨ માં હજારે ૮૦ આળ મરણ થયાં હતાં જ્યારે હીંદમાં તેજ વર્ષે હજારે બસો બાળમરણની એવરેજ આવી હતી.

આ રીતે દયાળુ હિંદમાં પોતાના સંતાનોજ અજ્ઞાનતાથી

યમિક સ્વચ્છતા પછી પ્રસુતિને પાટાપીંડીનું કામ પુરૂં થાય કે તુર્ત પહેલું કામ બાળકની શરીરશુદ્ધિ કરવાનું છે. કેમકે પ્રસવ થયેલું બાળક લાંબા વખતથી લોહી માંસના માળામાં રહેલું હોય છે એટલે તેના શરીર ઉપર ચોટેલી ચિકાશ અને અશુચિ સાફ કરવામાં ઢીલ થાય તો તન્દુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. માટે પહેલી તકે બાળકને હવા ન લાગે તેવા સ્થાને સુયાણીયે બે પગ ઉપર ઉંધું સુવાડી રાખીને બાળકના શરીર ઉપરથી ચીકાશ કાઢવા બાજરાનો લોટ પાણીમાં પલાળીને ચોપડવા પછી નવશેકા પાણીથી ખંખાળી લેવું, ને પછી તુર્ત હવા ન લાગે તેમ ડીલ સાફ કરી ગરમ રૂમાલમાં લપેટી લેવું.

આ પ્રમાણે બાળકની શરીરશુદ્ધિ હંમેશાં સાચવવી, તે તેની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે. કેમકે શરીરના આરોગ્યને ચામડીની શુદ્ધિ સાથે ગાઢો સંબંધ છે. ચામડી ઉપર પરસેવો—મેલ તથા ચીકાશ હમેશાં ચઢે છે તે જો હમેશાં બરાબર સાફ ન કરવામાં આવેતો ચામડી ઉપરનાં છીદ્રો પુરાઇ જવાથી તબીયત બગડે છે. કેમકે શરીરમાં જેમ નીહાર માટે ઝાડો—પેશાબ વગેરે આવશ્યક છે તેમ ચામડી ઉપરના કરોડો છાદ્રો વાટે પણ શરીરના અવયવોમા વહેલા લોહીમાંથી નિરૂપયોગી ગંદો પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર નીકળ્યા કરે છે. તેથી લોહી શુદ્ધિ જળવાય છે અને સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. આવો પરસેવો મોટાં માણસ ને સરેરાશ લગભગ પાંચશેર જેટલો હમેશા ચામડીના છીદ્રો દ્વારા નીકળતો રહે છે. જ્યારે બાળકને તેના પ્રમાણમા ઓછો નીકળે તેમ માની લઇયે છતાં આ છીદ્રો સ્નાન શુદ્ધિથી ખુલ્લાં ન રાખવામાં આવે તો તે ગંદો પદાર્થ લોહીમાં કે ચામડીના પડમાં સુકાઇ—ભરાઇ રહેવાથી પરીણામે તેની ઝેરી જમાવટથી ચામડીના તથા કોઠાનાં નવાં નવાં દર્દો ઉત્પન્ન થવાને કારણ મળે છે.

અને તેવા હોજરીના **દર્દથી** અપચો વધી જતાં બાળક ધાવતું અટકે છે માટે શરીરશુદ્ધિની મહત્વતાનો ખ્યાલ રાખીને બાળકને હમેશાં ન્હવરાહવાને કાળજી રાખવી.

બાળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય બપોરના ઠીક છે. કેમકે બાળકને ન્હાવણ કરાવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલી જ તેને શરદીથી બચાવવાની પણ જરૂર છે. માટે સવારસાંજની ઠંડી ન હોય ત્યારે બપોરના સમયમાં બાળકને નવશેકા પાણીથી ન્હવરાવીને ટુવાલથી શરીર બરાબર સાફ કરી પછી તેને પારણામાં સુવરાવી દેવું.

બાળકને ન્હવરાવવું એટલે કેવળ શરીર ઉપર પાણી ઢોળી દઇને વેઠ ઉતારવાની નથી, પરંતુ શરીરે પોચા હાથે તેલ ચોળીને પછી સ્નાન કરાવવું સારૂં છે ન્હવરાવવામાં કેટલાક સાબુ વાપરે છે પરંતુ તેમા હલકો–વધારે ક્ષારવાળો સાબુ આવી જવાથી ચામડીને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. માટે બનતાં સુધી સાબુને બદલે તલ ચોળ્યા પછી બાજરાનો લોટ અને દળેલી હળદર પાણીમા રગદોળી તેનાથી નવરાવવું. ને જો સાબુ વાપરવો હોય તો ઉંચી જાતનો સાબુ પસંદ કરવો અને તે પણ આંખ, નાક, કે કાનમા ન જાય તેની કાળજી રાખવી

બાળકને ન્હાવાના પાણીમાં સહેજ નિમક (મીઠું) નાખી ન્હવરાવવાથી ચામડી ઉપરની જંતુ વિક્રિયા દુર થઇ શકિત વધે છે

વળી જો તપાવેલી ચાંદી અથવા સોનું પાણીમા જબોળી તે પાણીયે બાળકને ન્હવરાવવામા આવે તો બાળકને કાંતિ અને શકિત વધે છે

ઉનાળાના કેસુડા (ખાખરાના ફુલ)ની પોટલી પાણીમા નાખીને તે પાણી સૂર્યના તાપે ગરમ થઇ જાય ત્યારે તેનાથી

ન્હવરાવાય છે. સુદે પહેલા ઉનાળામાં બાળકને તાપ ન લાગે માટે બપોરના શરીરે મુલ્તાની માટી (ભુતડો) સુખડ, ચંદનનો લેપ કરવો, ને તડકો નમ્યે ઉપર જણાવેલ કેસુડાના પાણીથી ન્હવરાવવું સારૂં છે.

ગળથુથી—

જન્મેલાં બાળકને પ્રથમ અંઘોળ કરાવવાનું જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે અંઘોળ કરાવ્યા પછી તેને ખોળામાં લઇ સ્વચ્છ રૂના પોલથી ગળથુથી દેવી. કેમકે ગર્ભમાં રહ્યા છતાં બાળકને માતાના સ્નાયુના સંબંધ દ્વારા જે પોષણ મળ્યું હોય તેના એકઠા થયેલા મળ તેથી સાફ થઇ જાય, એટલું જ નહિ પણ બાળકની હોજરી જન્મતાં સાથેજ ધાવણ પચાવવા જેટલી રીઢી થયેલી હોતી નથી, અને પ્રસુતાનું ધાવણ પણ શરૂઆતમાં ખીરા પેઠે જાડું અને વાયુવાળું હોય છે તેથી શરૂઆતના ચાર-છ દિવસ બાળકને ગળથુથી જ ખોરાકનું કામ કરે છે. માટે બાળકને જ્યારે જ્યારે ભુખ લાગવાથી રૂએ ત્યારે પુંભડાથી ગળથુથી દેવી.

અમુક વૃદ્ધોની એક એવી સૂચના છે કે બાળકને જન્મ પછી પહેલવહેલું પરબોળીયાના પાનનો રસ કાઢી તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દેવાથી બાળક કદી ભરાઇ જતું નથી. આ ભલામણનો અત્યારે સર્વત્ર પ્રચાર નથી. પરંતુ જેનાં બાળકો ભરણીના દર્દથી બગડ્યા હોય તેવી માતાના બાળકને જન્મ વખતે ઉપરનો પ્રયોગ કરવો સારો છે.

ગળથુથીની બનાવટ જે આગળ પૃષ્ટ ૧૦૪ મા આપેલી છે તે પ્રમાણે તૈયાર કરીને બાળકને દેવી. કેટલાક સ્થળે ગળથુથીમાં સુવા-ઉકાળી તે ઠરવા પછી તેમાં મધ અને ઘી નાંખી પાય છે, પરંતુ બાળકનું પ્રથમ પીલું પક્વ હોય તે વધારે ઇષ્ટ સમજતાં

ગેાળ અને તે પણ બને તેટલેા જુનેા વાપરવેા વધારે ઠીક લાગે છે. ગળથુથીમાં ઘી ભારે પડે છે. કારણ ઘી પચવામાં ભારે છે. મધ ઉનું કરવાથી વિષરૂપ થાય છે માટે ઉકાળતાં નાખવું નહીં.

આ પ્રયેાગથી મળશુદ્ધિ થઇ બાળકનેા કેાઠેા સાફ થઇ જશે, છતાં જો ચેાવીશ કલાકમાં એક વખત પણ ઝાડેા ન આવે તેા ચણા જેટલેા ગેાળ લઇ તેને એરંડીયામાં કરમેાડીને તેની ગેાળી ટચલી આંગળીવતી બાળકની ગુદામાં મુકી દેવી કે જેથી તુર્ત ખુલાસેા થઇ જશે

આરામ—

બાળક ઉંઘ અને આરામ સ્વાભાવિક રીતે વધારે લે જ છે. કેમકે કુદરતે તેમના શરીર વિકાસ માટે તેને લગભગ ઉંઘવાની અગત્ય સ્વીકાની છે માટે બાળકને ગળથુથી દેવા પછી તુર્ત માતાના પડખામા કપડામાં ઢબુરી દેવું અને તેને ઘડી ઘડી ઉઠાડવાને પ્રયત્ન ન કરતા બને તેટલેા આરામ-ઉંઘ લેવા દેવાં.

બાળકને શરૂઆતમાં માતાના પડખામાં જ સુવરાવવાની જરૂર છે. કેમકે તેને અલગ સુવરાવવાથી બાળકના કુમળા શરીરને બીલાડી જેવાં રાના પ્રાણીયેા ઉપાડી જવાના દાખલા બને છે, કે તેની અતિ નિદ્રાનેા લાભ લઇ ઉંદર જેવા પ્રાણી ચાંચ મારી જાય તેવેા ભય રહે છે

કેટલીક માતાએા એટલી બધી ઉંઘણશી હેાય છે કે બાળ કને પડખે સુવરાવીને પડખું ફરવા જતાં કચરી નાખવાનેા ભય રહે છે, માટે આવી માતાએાએ ઉંઘતી વખતે બાળકને માટે બહુ ચપળતાથી સુવુ.

બાળકને પડખે સુવરાવ્યા પછી તે આડું કે ઉંધુ પડી ન જાય તે પણ સભાળવાનું છે કેમકે બાળકને ઉંધુ પડવુ બહુ

ગમે છે પરંતુ તેમ કરતાં છાતીને દબાણ આવી જવાથી કોઈ વખત શ્વાસ રૂંધાઇ જવા સંભવ છે માટે બાળકને બન્ને પડખે નાજુક ઓશીકાં કે તેવી આડચ ગોઠવવી સારી છે. વળી તેથી ઉંઘણશી માતાઓ પણ નિર્ભય થાય છે અને બાળક ઘડી ઘડી ધાવ્યા કરવાના છંદમાં પડી જતું નથી તે પણ લાભ છે.

બાળક બાર વાસાનું થાય છે ત્યારે ઓળી જોળી કરવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ એજ હોવું જોઇયે કે બાળકને માતાના પડખાંથી જરા અળગું કરી પારણામાં સુતું કરવાનું તે મુહુર્ત સચવાતું હોય. મુદ્દે–બાળક બારવાસાનું થાય તે પછીજ તેને પારણામાં કે ઘોડીયામાં સુવરાવવું, અને તે છતાં પણ બાળકને જુદું સુવરાવ્યું હોય ત્યારે તેની વખતો વખત સંભાળ લેવી. જો કે દિવસના ભાગમાં બે ઘડી બાળકને ખાટલી ઉપર કંઈ પાથરીને સુવરાવવામાં આવે તો ખોટું નથી.

ધાવણ—

બાળકનો જન્મ થાય કે તુર્ત માતાને ધાવણ આવવું શરૂ થતું નથી, પરંતુ અનુક્રમે દૂધનો પ્રવાહ છૂટતાં સ્તન ભારે થઇ જાય છે, સોજો જણાય છે અને ચામડી તણાવામાંડી બેચેની રહે-છે. આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસમાં દુધનો પ્રવાહ વ્યવસ્થિત થઇ જાય છે. આ વખતે ઘણી માતાઓને તાવ આવી જાય છે. એટલા માટે ધાવણનો તાવ આવીને ઉતરી જતાં સુધી માતાને ખોરાક ન આપ-વાનું જણાવ્યું છે, છતાં કદાચ આપવો પડે તો ઘણોજ હલકો, જલ્દી પચે તેવો આપવો.

આ પ્રમાણે ધાવણ ભરાઇ જવાથી ત્રીજે દિવસે ઘણું કરીને માતા ને તાવ આવે છે અને તે એકથી બે દિવસ રહે છે. આવે

વખતે માતાને દશમુળાદી કવાથ આપવો સારો છે. (કૃતિ માટે જુઓ પૃષ્ટ. ૧૯૪) અને જો એકદમ વધારે ધાવણ ભરાઇ જઇ સ્તન ફાટ ફાટ થતાં હોય તો કોઇ બીજા બાળકને ધવરાવવું કે જેથી પીડા હળવી થશે.

સ્તનપાન—

બાળકના જન્મ સમયથી ચાર-છ દિવસે બાળકનાં બળા બળ ઉપર ખ્યાલ રાખીને તથા ધાવણનો પ્રવાહ નિયમીત બંધાઇ જવાથી સ્તનપાન કરાવવું.

ધવરાવવાને શરૂ કરતાં પહેલાં માતાને ગરમ પાણીથી માથા બોળ નવરાવી ડીલ ઘસી સાફ કરવું. સ્તનની ચામડી સારી પેઠે ઘસીને સ્વચ્છ કરવી, પછી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરી પૂર્વ દિશાયે બેસવું. અને ચિત્તને બરાબર શાંત રાખી નીચે શ્વાસે ઉત્તમ વિચારો કરતાં પ્રભુનું સ્મરણ કરી બાળકનું મોં ઉત્તર દિશા તરફ આવે તેવી રીતે ખોળામાં લેવું.

બાળકને ધાવવા માટે સ્તનની ડીંટડી બાલકના મોંમાં મુકવા પહેલા માતાયે સ્તન દાબીને થોડું દૂધ કાઢી નાખવું કે જેથી તપી ગયેલું કે ખીરા જેવું જામેલું દૂધ નીકળી જશે. તે પછી સ્તનની ડીંટડી ઉપર ઘી કે માખણની આગળી લગાડીને ડીંટડી બાળકના મોમા આપવી.

ધવરાવતી વખતે માતાના ગુણ દોષની અસર બાળકને પહોંચે છે માટે આવે પ્રસંગે માતાયે આનંદી રહેવું અને ઉત્તમ વિચારો કરવા ક્રોધ કે ચિંતાનો આવેશ રાખવો નહિ તેમ બ્રહ્મચર્ય સાચવવુ.

કેટલીક માતાઓ બાળકને રોતુ જોઇને તેને ભુખ લાગી છે

.માની બેસે છે, ને ઘડી ઘડી ધવરાવવા લાગે છે. પરંતુ તે ની ભૂલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય તોજ રૂએ એવું નથી. રડવું દુઃખનું પણ હોય છે. તેથી બાળક રૂએ ત્યારે તે ભૂખથી રૂએ. કે કંઇ દુઃખથી રડે છે, તે જાણીને તે દુઃખ દુર કરવું જોઇયે. રકે કેટલીક વખત પેટમાં ઉલટો ભરાવો થઈ જવાથી બાદીને ગે ચુંક આવવાથી બાળક રડવા માંડે છે, ત્યારે બાળકને વરાવવા જતાં ભર્યામાં ભરતી જેવું થાય છે. સુદે ધવરાવવામાં ામાન્ય અંતર રહે તે માટે બનતાં સુધી બાળક દશ વાસાનું ાય ત્યારથી દીવસના બાર કલાકમાં તેને આઠ કરતાં વધારે ખત ધવરાવવું નહિ. એટલે દિવસે દર દોઢ કલાકે બાળકને ાવરાવવું ઠીક છે, જ્યારે રાત્રે બેથી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરા ાવાની કાળજી રાખવી. અને જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય ામ તેમ તે વખતમાં લંબાણ ગાળો વધારતા રહી દિવસના ે કલાકને આંતરે, તે પછી ત્રણ કલાકે અને રાત્રીના ચાર-પાંચ ે છ કલાકને આંતરે ધવરાવવાનું રાખવું કે જેથી ધાલેલું ધાવણ પચવાને અવકાશ રહે.

કેટલાંક બાળકો સુસ્ત કે શાંત પ્રકૃતિનાં હોય છે તે મોટા ભાગે નિદ્રામાં પડી રહેવાથી તે ધાવવાને જીજ્ઞાસા બતાવી શકતાં નથી; આવે પ્રસંગે માતા જો બેદરકાર રહે તો બાળકનું ગળું સુકાઇ જાય છે તેથી ઉપર બતાવેલા અંતરે બાળક રૂએ કે ન રૂએ છતાં વખતસર ધવરાવવાને માતાએ ટેવ રાખવી જોઇયે.

જો માતા રોગી હોય તો તેનું ધાવણ બાળકને નુકશાન કરે છે માટે આવું ખાસ કારણ હોય તોજ બાળકને માતાના દૂધથી બેનસિબ રાખવું. આ ઉપરાંત માતા દીલગીરીમાં હોય, તાપમાં ભમી હોય કે પરિશ્રમ લીધો હોય ત્યારે તુર્ત બાળકને ધવરાવવા બેસવું નહિ. પતિસંગ પછી તુર્ત બાળકને ધવરાવવાથી

બાળક ભરાઈ જવાનો ભય રહે છે તે બતાવે છે કે બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાને પતિસંગનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો નથી.

ધાવણની પરીક્ષા અને ધાવણ શુદ્ધિ—

ધાવણ બાળકને ધવરાવવા જેવું નિરોગી છે કે કેમ ? તેની પરીક્ષા કરવા માટે થોડું ધાવણ ચોખ્ખા પાણીમાં કાઢીને જોતાં જો તે પાણીમાં મળી ગયું હોય તો સારૂં સમજવું અને રંગ થાય કે ફોદા-ફોદા જેવું તરી આવે તો બગડેલું ધાવણ સમજવું.

માતાનું ધાવણ બગડેલું હોય તો તેને બાળક ધવરાવવાની મના કરી છે. પરંતુ તેથી કંઇ ધાવણની શુદ્ધિ કરવાને બેદરકાર રહેવાનું નથી. કેમકે માતાનું ધાવણ એજ બાળકનું ખરૂં જીવન છે માટે જો ધાવણ બગડેલું જણાય તો તે સુધારવા માટે—

સારસા પરેલાના મૂળ, પહાડ મૂળ, દેવદાર, કરીયાતું, મોરવેલ, કડુ, સુંઠ, લીંબડાની ગળો, મોથ, ઇન્દ્રજવ એ દરેક તોલો અરધો અરધો લઈ એકશેર પાણીમાં ઉકાળવું ને ૬૪ તોલા રહે એટલે ગાળી દિવસમાં ત્રણ વખત માતાને પાવું.

ધાવણની કિંમત—

બાળકને ઉછેરવામાં માતાના ધાવણની જ જરૂર છે તેમ ઉપર કહેવાઈ ગયું છે. જ્યારે રોગના કારણથી બાળકને ધવરાવવા જતાં નુકશાન થવાનો ભય હોય ત્યારે તેના તાકીદે ઉપચાર કરવાને ભલામણ કરી છે. એટલે તે પ્રમાણે ઉપચાર થવા પછી માતાને પાછું શુદ્ધ-નિરોગી દૂધ આવવા લાગે તે દરમિયાન બાળકને બીજા દૂધ ઉપર નિર્વાહ કરાવવાને ફરજ પડે છે.

જો કે આ રીતે બાળકને પોતાની જનેતાના દૂધથી એક

ધણ પણ વિખુટું રાખવું તે માતા અને બાળક બન્નેને માટે શ્રાપ સમાન છે તેમ કહી દેવું જોઇયે. કેમકે માતાનું ધાવણ એ એકલું બાળકના ઉદર નિર્વાહનું પીણું નથી. પરંતુ બાળકના અંગે અંગના ઉત્કર્ષ માટે પથ્ય થઇ પડે તેવું અમૃત પાન છે. માતાના પોતાના ધાવણના એક બુંદની કિંમત આપણી આખી દેહનીકુરબાનીથી પણ આપી શકાતી નથી તેમ મુસલમીન ધર્મશાસ્ત્રો જે કહી રહ્યાં છે તે ઉપરથી માતાના દુધની કિંમતનો ખ્યાલ આવી શકશે.

કેટલીક શ્રીમંતાઈમાં છકેલી માતાઓ પોતાની જુવાની સાચવવાની મુર્ખાઇથી કે હૃદયની કઠોરતાથી બાળકને ન ધવરાવતાં ધાવ રાખીને કે જાનવરનાં દૂધ પાઈને પોતાનાં બાળકને ઉછેરે છે, તે ન માફ થઇ શકે તેવો ગુન્હો છે. જો બાળક આવી રીતે જે તે જાનવરનાં દૂધથી ઉછેરી શકાતું હોત તો માતાના સ્તનમાં ધાવણ ઉત્પન્ન કરવાની કુદરત તસ્દિ લેત નહિ. માતાનો પ્યાર જ એવો છે કે તે બાળકને જુએ ત્યાં તેનાં રોમે રોમ ખડાં થઇ જાય અને તેના લોહીમાંથી સત્વ તરીને દૂધની ધારા છુટે. ઘણાં દૃષ્ટાંતોમાં સાંભળીયે છીયે કે કોઇ માતા પોતાના બાળકને નાનપણમાં ગુમાવી બેઠી હોય તે સંતાન ઘણાં વર્ષે એકાએક મળી આવે તો તે વખતે માતા ભલે વૃદ્ધ થઇ ગયેલ હોય અને પુત્ર ભલે ખાતો પીતો બે બાળકના બાપ જેવડો યુવાન થઇ ગયો હોય છતાં તે વૃદ્ધ માતાને ધાવણની શેડો છુટે છે. એ બતાવે છે કે માતાનું ધાવણ એ કેવળ દૂધ માત્ર નથી, પરંતુ માતાની માયાની છોળો છે. એ અંતરનો ઉમળકો બાહુતી દૂધમાંથી કેવી રીતે મળી શકે? અને તે પ્રશ્ન ભવિષ્યમાં માતૃભકત કેવી રીતે થઇ શકે?

વળી જો માતા બાળકને ધવરાવવાનું બંધ કરી દે તો તેના

૧૬

કુદરતી દૂધના પ્રવાહને સુકવવો પડે છે. એટલે તેમાં એક લાભ મેળવવા જતાં બીજાં કેટલાં નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. ને જો તેમાંથી બચી શકાય તો ધવરાવવાનું બંધ કરનારી માતાને તુર્ત બીજો ગર્ભ ઘણું કરીને રહી જાય છે. એટલે તેની જુવાની સાચવવાની અભિલાષાઓ પાર પડી શકતી નથી.

જરા પશુ–પંખી જેવાં અજ્ઞાન જીવો તરફ દૃષ્ટિ કરશું તો તેવી પશુ–પંખીની ઓલાદમાં પણ માતાઓ બાળકને ધવરાવવાની ફરજ પ્રાણ સાટે બજાવે છે. તો પછી મનુષ્ય માતાઓમાં આટલું પણ બાળવાત્સલ્ય ન હોય તેને માતા કહેવરાવતાં પણ શરમાવું જોઈએ.

વળી બાળકને ધવરાવવાથી તે પ્રસુતાના ગર્ભસ્થાનનાં સ્નાયુઓ સંકોચાવામાં ગેબી મદદ મળે છે. ખરૂં જોતાં તો બાળકને ધવરાવવામાં માતાનું પણ હિત રહેલું છે. જે માતા બાળકને ધવરાવતી નથી, તેના ઉપર કુદરતનો કોપ ઉતરતો હોય તેમ બીજી સુવાવડમાં તેને ધાવણનો પ્રવાહ ઘટી જઇ અનુક્રમે ધાવણ બંધ થઈ જાય છે, ને ભવિષ્યમા તેની પુત્રીને સુવાવડ આવતાં ધાવણ આવતું નથી. એટલે માના પાપે દિકરીને શ્રાપ સભળવા પડે છે.

માતા જો બાળકને ધવરાવતી ન હોય તો તેને ખોળામાં લઈને જોવાનો–પંપાળવાનો અને વ્હાલ કરવાનો પ્રસંગ જ ક્યાંથી રહે ? કુદરતે સ્તનનું સ્થાનજ એવું રાખ્યું છે કે જ્યાં અંતર (હૃદય)નું સ્થાન છે સ્તનને બીજા શબ્દોમાં 'હૈયા'ના ઉપનામથી ઓળખાય છે તેનું પણ એજ કારણ છે કે સ્તન પ્રદેશ એ માતાનું હૈયું–હૃદય છે એટલે જો બાળકને માતા ધવરાવતી હોય તો જ તે બાળકને હૃદય આપી શકે, ને બાળક માતાના હૃદય સાથે અંતર્પ્રાણ થઇ શકે

ટુંકમાં કહીએ તો જે માતા બાળકને ધવરાવવાને ઉઠચાતી

નથી તે માતા નથી પરંતુ સુધરેલું યંત્ર છે, તેમ કહેવાય. આવી સ્ત્રીઓને કોઇ શોધક એવો પ્રયોગ બતાવે કે 'ગર્ભ રહ્યા પછી તેને યંત્રમાં મુકીને ઉછેરી શકાય છે' તો તે સુધરેલી માતા ગર્ભ ધારણ થતાંજ તે યંત્રને સોંપી દેવામાં અચકાશે નહિં, અને પરિણામે માતૃભક્તિ અને પુત્ર વાત્સલ્યનાં હૃદય પલટાઇ વાત્સલ્ય જતું રહેશે અને યંત્ર યુગમાં જેમ લાકડાના ઢઢા કે રમકડાં તૈયાર થાય છે તેમ મશીનોથી પાકેલાં અને ધાવેલાં બાળકોની જડસૃષ્ટિનો કશો અર્થજ રહેશે નહિ.

બાળકને માતા ધવરાવે તો તેને બે-ત્રણ કલાકને આંતરે ખોળામાં લેવું પડે છે, તેથી બાળકના સુખદુઃખનું માતાને ધ્યાન રહે છે. તેના શરીર ઉપર હાથ ફરતો રહેવાથી બાળકને હર્ષનો ઉભરો-તેજી આવે છે; બાળ શરીરનો આવો વિકાસ ઉત્પન્ન કરવા ને બીજો કોઇપણ ભાડુતી માર્ગ નથી. મુદ્દે ભાડુતી દૂધ ઉપર નભતાં બાળકો પૈકી ઘણા ઉછરી શકતાં નથી તેનું આ કારણ છે.

માતાના દૂધ સાથે બાળકના જીવનનો કુદરતે એવો નિકટ સંબંધ ગોઠવી દીધો છે કે તેમાં છેવટ સુધી જરાપણ હેરફેર થાય તો પરિણામે નુકશાનજ ભોગવવું પડે. માતાનું દૂધ તેના બાળકની હોજરી પચાવી શકે તેવા વજનમાં અને તેટલી છુટથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ બાળક ઉમરમાં વધતું જાય છે તેમ તેમ દૂધ (ધાવણ) ના પરમાણુંઓ તથા પ્રમાણમાં પણ ફેરફાર થતો રહે છે, એટલે 'મા' તે 'મા' છે ને બીજા 'જંગલના વા' છે તેમ સમજવું.

<u>ધાવ માતા--</u>

આ બધું છતાં દૈવ યોગે કોઇ બાળકની માતા તેને જન્મ આપી એવા વ્યાધિમાં મુકાય અને કે જેથી તેનું ધાવણ બાળ-

કની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારૂ જ ઠરે, અથવા તો ક
માતા ગુજરી જાય કે એવા વિકટ સંયોગોમા ધાવ માતા
ળકને ઉછેરવું ઠીક છે. કેમકે તેની પાસેથી જાનવરનાં દૂ
વધારે તાજુ અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે જરૂ
ણુમા હવા ભળ્યા વિનાનું દૂધ (ધાવણુ) બાળક ધાવી
તેમજ એક મનુષ્ય તરીકે તેમજ સ્ત્રી જાતિ તરીકે તેનામ
રક્ષા અને બાળ પ્રેમના સસ્કારો હોય છે તે બાળકને ઉછે
મદદગાર થઈ શકે છે

ધ્યાનમા રાખવાનુ એ છે કે જો ધાવ માતા રાખવાની
પડે તો બનતા સુધી તે બાળકના જે દિવસે જન્મ થયો
તેજ દિવસે કે પછી તેનાથી ઠેક વધુમા વધુ નજીકના દિવસ
ધાવ માતા [illegible] જન્મ આપ્યો હોય તેવી ધાવ
[illegible] તંદુરસ્તીના [illegible] કરી લેવી, હમે
[illegible] અને પોતાના બાળકના માટે કુ
[illegible] બાળકને ભાગ અ

[illegible] જેવો આહાર તેવો ઓડ
[illegible] તેના કુમળા
[illegible] ધાવ માત
[illegible]

[illegible]

ધાવણને બદલે દૂધ—

ઉપર પ્રમાણે જે બાળકને માતાના ધાવણથી બેનસિબ રહેવાને કારણ હોય તથા ધાવ માતાને રાખવાને સગવડ ન હોય તેવાં બાળકોને દૂધથી ઉછેરવાં પડે છે. આવે પ્રસંગે બજારૂ દૂધ હાવે ત્યાંથી લાવીને બાળકને ઢીંચવું નહિ, પરંતુ બનતાં સુધી ઘરે એક બકરી રાખીને તેના એક ધારા દૂધથી બાળકને પોષણ આપવું તે સૌથી સારો ઉપાય છે. બકરી જાળવવાનું સામાન્ય સ્થીતિમાં પણ પરવડી શકે છે. અને તેને નજર નીચે ઘાસ પાલો ખવરાવવાથી તથા જરૂર પુરતું પૌષ્ટીક ખાણુ મળવાથી તે દૂધ જરૂર પ્રમાણે જાડું પાતળું મેળવી શકાય છે. એટલું જ નહિ પણ બાળકને જ્યારે જ્યારે દૂધની જરૂર પડે ત્યારે ત્યારે તાજે તાજું દૂધ મેળવવાને તે ગજવાના લાડવા જેવું સાધન છે.

સિંધમાં આવા બાળકને ગધેડીનું દૂધ આપવામાં આવે છે. કેમકે ગધેડીનું દૂધ પણ બાળકને માટે જોઇયે તેવું સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટીક છે. અને તે જ્યારે જોઇયે ત્યારે બકરીની પેઠે દોહી શકાય છે. આપણા દેશમાં ગધેડા નામની જ સુગ હોવાથી તે દૂધનો ખ્યાલ અપાતો નથી. પરંતુ બાળક ભરાઇ ગયું હોય ત્યારે કેવળ ગધેડીનુ દૂધ આપવાથી આરામ થવાના ઘણા દાખલા છે.

આ ઉપરાત ગાયના દૂધને પાણી ભેળવીને ગરમ કરીને આપવાનો કેટલેક સ્થળે પ્રચાર છે. તે તંદુરસ્તી માટે ઠીક નથી. કેમકે ગાયનુ દૂધ વખતો વખત તાજું મળી શક્તું નથી, વળી તે ભારે હોવાથી પાણી ભેળવી તથા સાકર નાખીને ઉકાળવા જતાં કુદરતી પ્રમાણો જાળવી શકાય જ નહિ. તે ખ્યાલમાં રાખવાનું છે.

ભેંશનુ તથા ગાડર (ઘેટી) નું દૂધ ભારે અને વાયડું છે માટે બાળકને કોઈ પણ રીતે ભેંશ તેમજ ગાડરનું દૂધ આપવુ જ નહિ.

કેટલાંએક માબાપો દૂધને ઉકાળી કાચની શીશીમાં ભરી તેને ચઢાવેલી રબરની ટીકડીથી બાળકને દૂધ પાય છે. આ રી દૂધ પાવાથી બાળક ધાવતું હોય તેવું દેખાય છે અને શીશી શોભા સારી લાગે છે તે ખરૂં, પરંતુ શીશીવાટે દૂધ પાવા દરેક ક્ષણે બાળકને નુકશાન થવાની ઘણી ધાસ્તી રહે છે નીચેની હકીકતથી સમજાશે.

૧ શીશીમા ભરેલું દૂધ બાળકને પીતાં પડી રહે તો થોડા વખતમાં ઝેર જેવું થઈ જાય છે છતાં ઘણી માતા લોભથી તેવાં દૂધનો ઉપયોગ કરે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે

૨ શીશી ખાલી કરીને તુર્ત ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખ જોઇયે અને પછી ફરી વખત દૂધ ભરતા તે પ્રમાણે જ ગ પાણીથી ખુબ સાફ કરી પછી જ દૂધ ભરવુ જોઈયે. આ વારવાર ધોવાની આળસના પરિણામે શીશાની અંદર આગ દૂધની ખુણે ખોચરે પણ ચોંટી રહેલી ચીકાશ નુકશાન કરે છે

૩ તેમા ધવરાવવાની ટીટડીને ઉથલાવાને સાફ કરવા તુટી જાય છે અને દરેક વખતે નવી ટીટડી વાપરવાને ચાલતો નથી તેથી ચાલુ ટીટડા ઘણો વખત વપરાય છે જો કે ધોવામાં આવે તો પણ તે તદન સાફ થઇ શકનહિ, એ તેમાં દૂધના જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે અને તે બાળક પેટમાં સહેલાઇથી જઇ બાદી-કરીમ તથા બીજા દર્દો ઉત્પ કરે છે. વળી નવી નવી ટીંટડી વખતો વખત ફેરવાય તો પ ખુબ રબર જ બાળકના મોમા મુકવુ ઠીક નથી.

૪ શીશીના કોખમાં દૂધ સંઘરવાની અને આગળ પાછ વાટી દૂધ રાખવાની ટેવ પડે છે, ને પરીણામે તે વાટી દૂ બાળકના પેટમાં જતાં જ ઉલટી, વાયુ, ઝાડા વગેરે રો જન્મ આપે છે કોઈ વખત દૂધ ઉતરું રહી જવાથી તેમા

જંતુના વિકારો ભળી જવાનો ભય છે, ભુલથી છાશ કે મીઠું કે તેવું કંઇ પડી જવાથી દૂધનો સ્વાદ અને ગુણ જતાં રહે છે. કોકડાં બાઝી જાય છે, કે ખાટું દૂધ થઇ જાય છે. અને મોડીરાતે ધ્યાન બહાર કે લોભથી તેવું દૂધ પવાતાં સહન કરવું પડે છે.

સૈાથી બહેતરતો એજ છે કે બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ આપવા જરૂર પડે તો ઘરે રાખેલી બકરીનું તાજે તાજું શેડકડું દૂધ વગર ઉકાળ્યે દોહીને તુર્ત સ્વચ્છ વાસણમાં ગળી લઇને બાળકને રૂના પુંભડાંથી ડોલું કે નાની ચમચીથી પાવું.

ધાવણ વૃદ્ધિના ઉપાય.—

જો માતાને ધાવણની છૂટ ન હોય તેવા જ કારણથી દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડતો હોય તો ધાવણનો પ્રવાહ વધે તે માટે નીચેના ઉપચારો કરવા ઠીક છે.

(૧) એરડાનાં ચાર પાંચ પાન પાણીમાં બાફી તે સારી રીતે વરાળીયાં થાય એટલે તે ગરમ પાણીથી બન્ને સ્તનને અરધા કલાક સુધી ઝારવા અને તે પછી તેના ઉપર પાણીમાં રહેલા વરાળીયાં પાન બાંધી દેવાં. આ પ્રમાણે ચાર પાંચ દિવસ કરવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારી રીતે છુટશે.

(૨) ચારોળી સવારમાં નરણે કોઠે ભાવે તેટલી ખુબ ચાવીને ખાવી.

(૩) વીદારીકંદ તોલો અરધાથી એક લઈ દૂધમાં મેળવી સાકર નાખી પીવું.

(૪) સુવાવડને એકમાસ થયા છતાં દૂધ ન વધે તો ઘાટી અને મોળી છાશના સેવનથી પણ ધાવણ વધે છે. આ પ્રયોગ કાચી સુવાવડે કરવા જેવો નથી.

(૫) કોળાના તથા શતાવરીનાં મૂળ. દરેક તોલો પા

ભાર દૂધ તોલા દશ અને એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારો છુટે છે.

૬ ધાવણની વૃદ્ધિ માટે હવા અને કસરત એ એક જાતની ઔષધી છે. આવી કસરત સામાન્યવર્ગ તો ઘરે બેઠાં કર્યાજ કરે છે. દરણું દળવું, પાણી ભરવું. કુવામાંથી પાણી ખેંચવું. છાશ વલોવવી, એ બધી કરસત જ છે. અને દેવદર્શને જતાં આવતાં ખુલી હવાનો લાભ લ્યે તો ફરવાનો અર્થ સરે છે. પરંતુ જેને એકદમ શ્રીમતાઇ ઉભરાઇ જતી હોય, જેનાથી કંઇ કામ કરતાં આબરૂ જતી હોય તેવી સ્ત્રીઓ ગમે તે રીતે અંગ કસરત કરે અને પગે ચાલીને ફરે તોજ શરીરમાં કૌવત આવે એટલે લોહી ફરી સ્વચ્છ થાય ને ધાવણ છુટી શકે.

<u>ધાવણને હિતકર ખોરાક અને સંભાળ.</u>

૧ ધાવણ નરવું રહે તે માટે માતાયે ખોરાક સાદો (હલકો છતાં પૌષ્ટિક) લેવો. મસાલા કે ભારે પદાર્થ ખાવાથી બાદી થાય છે માતા જે ખોરાક લ્યે છે તેની અસર ધાવણ વાટે બાળકને થવા પામે છે તે ધ્યાનમાં રાખી માતાયે ખોરાક સાદો અને સીજતો લેવો

૨ ઉંઘતી વખતે બાળકના મોમાં દીંટડી મુકી રાખવી નહિ કેમકે તેથી દીંટડી સોજી આવે છે તથા બાળકનું મોં આરી જાય છે અને તેને બાદી કરે છે.

૩ ક્રોધથી લોહી તપી આવ્યું હોય, શ્રમથી પરસેવો જતો હોય, શ્વાસ અધર હોય, મગજુરના દાજત થઇ હોય, કે મન બેચેન હોય ત્યારે બાળકને ધવરાવવું નહિ.

૪ જ્યાં સુધી બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી સ્તન દબાય તેવાં તંગ કપડાં (ચાંપચાંપ ચોલી પોલકાં) ન પહેરવાં ઢીલાં પહેરવાં

૫ બચ્ચાંને ધવરાવવા પહેલાં અને ધાવી રહે તે પછી દરેક વખત દીંટડી સાફ કરતાં રહેવું.

ધાવણની ઉલટી—

બાળકના પેટમાં ધાવણુ ન ટકતાં ઉલટી થઈ જતી હોય તો કળી ચુનો તોલો એક લઈને એક શેર પાણીમાં પલાળવો, ને તેને પડયો રહેવા દેવાથી માથે પાણી આછરી આવે તે આશ તેટલાજ દુધમાં મેળવીને પાવી.

બાળક ન ધાવતું હોય તો—

બાળકની જીભ આવી જવાથી કે જીભ ઉપર ચીકાશ વધી જવાથી બાળક ધાવવા જતાં તેની સુંવાળી ચામડીને દુઃખ થાય છે, એટલે તે ધાવી શકતું નથી. માટે આવે પ્રસંગે—

સીંધાલુણ, હરડે દળ તથા આમળાં સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ચોખ્ખા મધમાં કે ઘીમાં કાલવીને ચાટણુ કરવું. આ ચાટણુ આંગળી ઉપર લઈને બાળકની જીભ ઉપર મુકવાથી જીભ ચોખી થઇ જવાથી બાળક ધાવશે.

બાળકનાં દર્દોની ચિકિત્સા—

બાળક જ્યારે બોલી ન શકતું હોય ત્યારે તેને શું દર્દ થયું છે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ પડે છે માટે દર્દનો ખ્યાલ આવી શકે તે માટે બાળકના જુદાં જુદાં દર્દોમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો તારવીને આર્ય ઋષિયોએ એવું સ્ફુટ કરેલ છે કે—

૧ બાળક આંખો બંધ કરે તો એમ સમજવું કે તેના માથામાં દર્દ છે.

૨ બાળક ધાવતાં સ્તન જોરથી ચાવે દબાવે, પીઠ (વાંસો) મરડયા કરે, પેટમાં અવાજ થાય, અરો કબજ થાય કે ઉલટી

થાય; આ બધા લક્ષણો કે તે પૈકી થોડાં જણાય ત્યારે કોઠામાં (પેટમા) દર્દ છે તેમ સમજવું.

૩ જીભ તથા હોઠને દાંતથી ચુસ્યા કરે, શ્વાસ હોય અને મુઠીયો વાળી રાખે તો સમજવું કે તેના હૃદયમાં કાંઈક પીડા છે.

૪ શરીરનો કોઈ ભાગ દુખતો હોય તો ત્યાં બાળક વારંવાર પોતાનો હાથ લાવે છે. અને બીજું કોઇ તેના શરીરના અંગોપાંગને દબાવે છે ત્યારે જે ભાગમાં દુખતું હોય ત્યા આંગળી મુકે છે. દાબવામા આવે તો રૂવે છે અને મુકેલો હાથ દુર ખસેડી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે સમજવું કે તે જગોએ દુખે છે.

૫ બાળક ચકળ વકળ આખોથી ચારે તરફ જોયા કરે, કે મળ મુત્ર અટકી જાય તો સમજવુ કે બસ્તીમાં એટલે કે ડુંટીની નીચેના ભાગમાં તથા મુત્રાશયમા કાંઈક દર્દ છે

૬ બાળક દાંત કચડે, કાનની બુટી તથા નાક મસળ્યા કરે, ઇદ્રી ચોળે, ઘેનમાં પડી રહે કે ઝબકી ઉઠે તો પેટમાં કૃમી છે તેમ સમજવું.

૭ બાળક પેશાબ કરે તે જગા ઉપર જરા વાર પછી ખડી કે ચુના જેવા ડાઘા જણાય તો તેને અદહજમી થઇ છે તેમ સમજવું

૮ બાળકનો પેશાબ લાલ કે પીળો દેખાય અને પેશાબ કરતાં દુ.ખ કે બળતરા થતી હોય તેમ રૂએ ત્યારે પીતવિકાર થયો છે તેમ સમજવું.

૯ બાળકના શરીર ઉપર લાલ ચાંદા દેખાય ને તે અદશ્ય થઇ જઇ બીજે દિવસે બીજાજ ભાગ ઉપર જણાય તો તે રતવા થયો છે તેમ સમજવું.

૧૦ મળ કુદરતી ખુલાસાથી ન થતાં પેટ ચડવા માંડે અને વિકળપણું જણાય તો આંતરડાનું કે કૃમીનું દર્દ છે તેમ સમજવું.

ઉપરનાં ચિન્હો ઉપરથી કે પછી નાડી અથવા દૃષ્ટિ પરીક્ષાથી બાળકનું દર્દ જાણીને તેના ઉપાય તાકીદે કરવા.

બાળકનો રોગ ને માતાને દવા—

મતલબ કે બાળકને બનતાં સુધી જન્મથી દવા પીતું કરવું તે સારૂં નથી. કેમકે જ્યારે તેના અવયવોના વિકાસને કુદરતની સંપૂર્ણ કૃપાનો અવકાશ હોય છે ત્યારે તેને દવાને આધિન બનાવી બે સ્વાદ કડવાં પીણાં બળાત્કારે પાવાથી બાળક ગભરાઈ જાય છે, કે કોઇ વખત ગુંગળાઇ જાય છે. માટે બનતાં સુધી બાળકની માંદગીમાં તેને અનુકુળ દવા માતાને આપવી કે જેથી ધાવણ દ્વારા તેની અસર બાળકને થશે

કેટલીક વખત માતાના ધાવણ વિકારથી બાળક માંદુ પડે છે. માટે દર્દનું કારણ જાણીને ધાવણનો વિકાર મટે તેવી દવા માતાને આપવી તથા તેને હળવો ખોરાક દેવો.

આ ઉપરાંત બાળકની સ્વતંત્ર માંદગીમાં પણ માતાએ ખોરાક લેવામાં બહુ કાળજી રાખવી, કેમકે માતાનું ધાવણ એ બાળકનો ખોરાક હોય છે, તેથી ભારે ધાવણથી બાળકને નુકશાન પહોંચે છે. આવે વખતે માતાને પણ દવા આપવામાં આવે તો તે દર્દને હઠાવવામાં બેવડી અસર કરે છે.

દવાનું પ્રમાણ—

આટલું છતાં કદાચ બાળકને દવા આપવાની જરૂર પડે તો તદ્દન સાદી અને પ્રમાણસર જ દવા આપવી. ચાલે ત્યાં સુધી એરંડીયાની આંગળી કે મધની આંગળી જેવા સાદા ઉપચારથી પતતું હોય તો વધારે આગળ જવું નહિ. અને જો વનસ્પતિની દવા આપવી પડે તો એક મહીનાના બાળકને ટંકે એક રતીથી વધારે વજનનું પ્રમાણ આપવું નહિ. એટલું જ

નહિ પણ આવી દવા ખુબ બારીક વાટી કપડછાણુ કરીને તેને ઉપચારમાં જણાવવા મુજબ મધ, દૂધ કે છેવટ ધાવણમાં બરાબર પ્રવાહી કરીને આપવી.

ઉપર દવાનું પ્રમાણ જે બતાવ્યું તે બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં વધારીને બે મહીનાના બાળકને માટે ટંકે બે રતી અને ત્રણ માસના બાળકને માટે અઢીથીત્રણ રતી દવાનું માપ રાખવું, અને જ્યાં જ્યાં બાળકની દવાના પ્રયોગોમાં દવાનાં માપ આપ્યાં હોય તે ત્રણ માસથી મોટી ઉમરના બાળક માટે સમજવાં.

<u>બાળ ચાતુરભદ્ર</u>—

બાળકને માટે નવી નવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવા કરતાં ઘણાં દર્દોમાં એક સરખી અસર કરે તેવી ઔષધી આ બાળ ચાતુરભદ્ર છે, કે જેનું સેવન બાળકને અમૃતની ગરજ સારે છે. તથા તાવ, ઉલટી, ઝાડા, ઉધરસ, નિર્બળતા, ભુખ ન લાગવી, બાળકનુ ભરાઈ જવુ, કૃમી વિકાર વગેરે ઘણા રોગોમાં તેનાથી ફાયદો થાય છે આવો રીતે રોગ હુમાર ને ઔષધચારના મીશ્રણને બાળ ચતુરભદ્ર નામ આપેલ છે તે ચાર ચીજો—

અતિ વિષની કળી, મોચ, કાકડા શીંગી, તથા લીંડીપીપર છે. માટે આ દરેક ચીજો સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવુ આ ચુર્ણ અરધા વાલથી બે વાલ ઉમ્મર ને શરીરના પ્રમાણમા મધમાં ત્રણ વખત બાળકને ચટાડવાથી બાળકના ઘણાં સામાન્ય દર્દો દૂર થાય છે ને શરીર પુષ્ટ બને છે

<u>બાળામૃત</u>—

બાળકનાં ઘણાં દર્દોને અને સામાન્ય રીતે બાળકને નદૂર

સ્ત રાખી પુષ્ટ બનાવવા માટે બાલામૃત નામની ઔષધી પણ કીમતી જણાઇ છે તેની કૃતિ એવી છે કે—

થોરનાં લાલ ફ્રીંડવાં ને રાડાં (કડબ) પાથરીને તેમાં ગોઠવી દેવાં. પછી રાડાંને સળગાવી દેવાથી ફ્રીંડવા ઉપરના કાંટા બળી જશે અને અંદરનો રસ પાકી જશે. પછી તે ફ્રીંડવાને લઈ તેનો રસ એક વાસણમાં ભરી લેવો આવા ½ શેર રસમાં તજ, તમાલ પત્ર, એલચી, વાંસ કપુર તથા સાકર એ દરેક અરધો-અરધો તોલો વાટીને એકરસ કરી તે મીશ્રણ શીશીમાં ભરી દેવું. આ ઔષધી બાળકને ઉધરસ, સસણી, જીર્ણજ્વર, શરીરની નબળાઇ, અપચો વગેરે ઘણા રોગોમાં ફાયદો કરે છે. વગર માંદગીમાં વાપરવાથી પૈાષ્ટીક છે. માટે તેને 'બાલામૃત' નું નામ આપેલ છે.

સામાન્ય પૈાષ્ટિક ઉપાયો—

(૧) લીંડીપીપર, હરડાં, બેડાં અને આંમળાં એ ચારે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ તથા ઘી સાથે ચટાડવાથી બાળક રડતું બંધ થશે. કેમકે આ પ્રયોગ બાળકને માટે નિર્દોષ છે; અને તે બાળકનો ઝાડા, ઉલટી, સાધારણ તાવ, કૃમી, જીર્ણ પેટનો દુખાવો વગેરે દર્દોને દૂર કરે છે.

(૨) સોનું, મધ તથા ઘીમાં ઘસીને બાળકને ચટાડવાથી બાળકની બુદ્ધિ, બળ અને આયુષ્ય વધે છે.

(૩) એલચી, બાળોવજ, બ્રાહ્મી તથા શંખાવલી એ દરેક સમભાગે લઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ રતી ॥ સવાર સાંજ ઘી તથા મધમાં બાળકને ચટાડવાથી બળ બુદ્ધિ વધે છે.

(૪) આમળાંનું ચૂર્ણ રતી દોઢ તથા સૂવર્ણ ભસ્મ અડધા ચોખાભાર (૭ ચોખાભારની એક રતી સમજવી) લઇ તેને

મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકને તૃપ્તિ રહી આરોગ્ય અને શક્તિ ખીલે છે.

(૫) ઉપલેટ તથા બાળોવજ બન્ને આનીભાર લઇ તેમાં સોનાના વરખનું એક પાનું મીક્ષ કરી તેનાં દશ પડીકાં કરવાં આ અકેક પડી સવારમાં એકજ વખત મધ તથા ઘીમાં કાલવી બાળકને ચટાડવાથી બુદ્ધિ તથા શક્તિ વધે છે. આ પ્રયોગ એક વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાથી બાળકના શરીરનું બંધારણ મજબુત ઘડાય છે.

(૬) કોડલીવર ઓઇલ નામની દવા આવે છે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દુધ સાથે પાવાથી અને ન પચે તેા છાતીયે ચોળવાથી છાતિનાં દર્દો મટે છે.

કૃમી—

બાળકને અસ્વચ્છ કે વધારે પડતું દુધ આપવાથી અથવા બાળક કે તેની માતા વધારે ગળપણનું સેવન કરે છે તેથી પેટમાં કૃમી પડે છે, ને તેનું જોર વધી પડતાં પેટના ઘણા વ્યાધિ થઇ આવે છે માટે કૃમી જણાય તેા નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) નસોતર, પીતપાપડો, કરમાણી અજમોદ, ગોળ, કાપીલો તથા વાવડીંગના મીંજનું ચૂર્ણ એકઠાથી ત્રણવાલ ગુંજી ઉમરના પ્રમાણમાં નવશેકા પાણી સાથે સવાર સાંજ પાવું

(૨) કરમાણી અજમોદનું ચૂર્ણ બાળકને એકથાથી બેથી૩ દમેયાં સવારે એક વખત આપવાથી કૃમી વિકાર થતો નથી અને થયેા હેાય તેા મટે છે.

(૩) વાવડીંગ લઈને તેના મીંજનુ ચૂર્ણ એકઠાથી બે ત્રણ મધમાં, દુધમાં કે પાણીમાં બાળકને દમેયા વધારે આપવાથી કૃમી વિકાર, પેટની ચુંક, અજીર્ણ, ઝુકો તથા ઉન

જ્વર મટે છે. જંતુ વિકાર થતો નથી, વાવડીંગનો ઉકાળો કરીને મધમાં આપવાથી પણ તેવો જ ફાયદો થાય છે.

તાવ—

બાળકને તાવ કે તેની સાથે હાંફ, ઉલ્ટી, ઉધરસ, ઝાડા, શ્વાસ વગેરે થઈ આવે છે. ત્યારે જેમ મોટા માણસને તાવની શરૂઆતમાં લંઘન કરાવવામાં આવે છે તેમ બાળકને ધાવવાનું બંધ કરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેની માતાને હલકું ભોજન આપવું. અને બાળકને નીચેની દવા આપવી.

(૧) મોથ, હરડે, લીંબડાનાં પાનની ટીસી, કડવાં પરવર અને જેઠી મધ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી જરા ઉનો હોય ત્યાં પાવો. એથી સઘળી જાતના તાવ તથા તેસાથેના ઉપદ્રવો મટે છે. આ કવાથને ભદ્રસુકતાદિ કવાથ કહે છે.

(૨) અતિ વિષની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૩) બાળકને તાવ સાથે હાફ ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવ હોય તો લીંડીપીપર, મોથ, અતિવિષની કળી, કાકડાશીંગી તથા મજીઠ એ સર્વે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ એકરતિથી ત્રણરતિ વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવું.

(૪) તાવ સાથે ઝાડા (અતિસાર) હોય તો ધાવડીનાં ફુલ, બીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોદર, ઇંદ્રજવ તથા સુગંધીવાળો સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ઉધરસ—

(ખાંસી) બાળકને ઉધરસ થઇ હોય તો (૧) મોથ, અતવીષની કળી, અરડુસનાં પાન, કાકડાશીંગી તથા લીંડીપીપર

એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમા વાટી તેનો રસ ગાળીને મધમાં ચટાડે તો સર્વ પ્રકારની ઉધરસ મટાડે છે.

(૨) રીંગણીના ફૂલોનાં તંતુને વાટી મધમાં કાલવીને ચટાડે તો લાંબા વખતની ઉધરસ મટી જાય છે.

(૩) બાળકને ઉધરસ સાથે હેડકી હોય તો કડુનું ચૂર્ણ મધમા કાલવીને ચટાડે તો હેડકી તથા લાંબા વખતની ઉધરસ મટે છે.

(૪) કુકડીયા ખાસી (મોટી ઉધરસ) હોય તો ટંકણખારનો નાનો કકડો લઈ તેને ચોખાના લોટનો થર ચડાવી ગોળો છાણાનો આઢ સળગાવી તેમાં ફુલાવવો, એટલે ચાર ભાગ ટંકણ બળી એક ભાગ રહેશે ને ફુલેલો ટંકણ વાલ એક મધ સાથે પાછલી રાત્રે ચટાડવો.

(૫) (કુકડીયા ખાસી)મા ધમાસાનું પંચાંગ ચૂર્ણ તોલે અડધો, લીંડી પીંપર તોલો પા, અનવિષની કળી તોલો પા, ધરાખ તોલો અડધો, હરડેની છાલ તોલો એક, એ પ્રમાણે એકત્ર કરી તેના ચૂર્ણની મધમા મગ જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી સવાર બપોર સાંજ એકેક દેવી. ત્રણ, ચાર વરસના બાળકને બબ્બે દેવી.

(૬) કાળી [illegible] ચીયા નહિ પણ [illegible] ના કડકા કરી તથા [illegible] લીમાં પ્રથમ [illegible] ઉપર, વળી [illegible]

તેને લઢીને તેનું ચૂર્ણ શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચૂર્ણ વાલ અરધાથી એક વયના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવાથી કુકડીયા ખાંસી (મોટી ઉધરસ) મટે છે.

જો ઉધરસનું જોર છેક વધી ગયું હોય તો નાગરવેલના પાકાં પાન એકનો રસ તથા એલચી નંગ બે શેકીને લેવાં ને તેમાં ઉપરની દવા તેમાં જણાવેલા વજન પ્રમાણે મેળવીને આપવાથી કફ એકદમ છૂટી જશે. આમ કરતાં એકાદ ઉલ્ટી થઈ જાય તો ગભરાવું નહિ. કેમકે તેથી છાતીની જાળ ઉધરસ વાટે નીકળી જશે અને વહેલો ફાયદો થશે.

મોટા માણસને મોટી ઉધરસમાં આ દવા એકથી દોઢવાલ મધમાં આપવાથી ફાયદો કરે છે.

આ દવા બાળકની વરાધ, તાવ અને સસણીમાં યોગ્ય અનુપાન સાથે આપવાથી ફાયદો કરે છે.

સુચના—આ ઉધરસ ઘણાં બાળકોને થાય છે. અને તે ત્રણ પખવાડીયાની મુદત સુધી લંબાય છે. માટે આળસમાં ન કાઢતાં ઉપરની દવા આપવાથી આરામ રહેશે.

કુકડીયા ઉધરસ એ ચેપી દર્દ છે. માટે તેવી ઉધરસ થયેલા બાળકના સંસર્ગથી બીજાં બાળકોને દૂર રાખવાં.

કેટલાંક માણસો કુકડીયા ખાંસીનો ઉપાયજ નથી તેમ સમજી બેદરકાર બને છે. અને કાંતો વહેમમાં પડી ભુત-ભુવામાં ખુવાર થાય છે, તેને ઉપરની દવાઓ અજમાવવા ભલામણ છે.

<u>આંચકી (તાણ)—</u>

ઝાડો કબજે થવાથી કે એકદમ પચી ન શકે તેવો ભારે ખોરાક

પેટમાં જવાથી અથવા કરમીયાનું જોર વધી જવાથી બાળકને તાણ આવે છે. કેટલીક વખત બાળકની માતાયે ખાટો પદાર્થ ખાધો હોય ત્યારે ધાવણ ધાવવાથી પણ આંચકી થાય છે. બાળકને કંઈ વાગ્યું હોય તેમાંથી પણ આંચકી થઈ જાય છે. કેટલીક વખત દાંત ફુટતી વખતે પણ આ દર્દ દેખો દે છે. આવે પ્રસંગેઃ-

(૧) દર્દનું કારણ જાણી તેના ઉપચાર કરવા.

(૨) સાદો જુલાબ આપવો.

(૩) ખાંડ, ખટાશ તથા ભારે ખોરાક માતાયે તજી દેવો અને બાળને પણ તેવો પદાર્થ ન દેવો.

(૪) દાંત ફુટતા હોય તો પેઢાં ચીરાવવાં.

(૫) માતાના ખોરાકમાં મીઠાનો ઉપયોગ વધારવો, ને તાજો ખોરાક લેવો.

(૬) શોધેલો ટંકણ એક રતીથી એક વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવો.

(૭) તાણ હોય તો છોકરાના માથા ઉપર આશરે દોઢ દોઢ હાથ ઉંચેથી પાણીની ધાર કરવી.

ભરણી વરાધ.)—

બાળકને અપચાથી, ઝાડો બંધ થવાથી કે [illegible] જોર વધી જઈને છાતી અને પડખામાં કફ જમાવટ કરી જાય ત્યારે બાળક ભરાઈ ગયું કહેવાય છે. ભરાઈ જવાનું દર્દ મોટા માણસના કફજ્વરના દર્દને મળતું હોય છે. આ દર્દને [illegible] વરાધ કે [illegible] નામથી પણ ઓળખાય છે.

કેટલીક વખત માતાના કફજન્ય વ્યાધિમાં [illegible], કે માતાએ ભારે [illegible] લીધો હોય તો કફ [illegible]

જવાથી; કે માતાયે છાશ, ખાંડ, દહીં વગેરે શરદીજન્ય ખોરાક લેવાથી; કે હવા પાણીની શરદીનું જોર વધી જવાથી તેનું ધાવણુ બાળકને પચી શકતું નથી. ને તેમાંથી તાવ આવી કફ કોપે છે. એટલે બાળક ભરાઇ ગયું સમજવું.

મુદ્દે બાળકનું હાર્ટ (હૃદય) નાજુક હોવાથી તેમાં કફની ઉત્પત્તિ થતાં જ જો તે સેરવી દેવામાં ન આવે તો બાળકને ખોંખારો ખાઇ બડખો કાઢતાં આવડતું ન હોવાથી તે કફ ફેફસામાં જામી જાય છે.

આ દર્દમાં કફ જેમ જેમ જામતો જાય છે તેમ તેમ બાળકની છાતી જકડાઇ જાય છે, પડખાં અને પાંસળી સોવાતી હોય તેમ ઉંચી નીચી થાય છે, પેટમાં દબદબો થવાથી પેટ ફુલે છે ને તે પણુ ઉંચુ નીચું થાય છે; આંખોમાં પ્રીકાશ આવી જઇ તે ઘણે ભાગે બંધ રહે છે, નાકના નસકોરાં ફુલ્યા કરે છે, છાતી ઉછળવા માંડે છે અને છેવટ કફનું જોર છેક વધી જવાથી ગળામાં તાંત બોલે છે.

કફ ગળામાં બોલવા માંડે છે. પછી તે ગર્જવા માંડે ત્યારે તેને ' કફ ફાટી નીકળ્યો ' કહેવાય છે. આ ચિન્હ બહુ ભારે પડતું છે. તેને માટે કહેવાય છે કેઃ—

વાત ગયે જાબ પીત્ત ઘર, પીત્ત ગયે કફ ધામ;
કફ ગર્જે જબ કંઠમેં, ભજલે સીતારામ.

આ દર્દ ચેપી છે એટલે ભરાઇ ગયેલા બાળકને કે તેની માતાને જો બીજું કોઈ બાળક કે તેની માતાનો સ્પર્શ થઇ જાય તો કફનાં જંતુ તેને તુર્ત અસર કરીને તે બાળક પણ ભરાય જાય છે. માટે ભરાઇ ગયેલાં બાળક અને તેની માતાથી બીજાં બાળકોને કે તેની માતાને દુર રાખવા.

આ દર્દ બાળક માટે વધારે જાયભરેલું છે. કેમકે કફનું જોર

(૮) ચામડું બાળીને તેનો ધુમાડો દેવો.

(૯) ડુંગળીના રસનો આખે શરીરે ખરડ કરવો.

(૧૦) કેસર દુધમાં ઘોળી વીશે આંગળીના નખ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) શીલાજીતને પાણીમાં વાટી ગરમ કરી છાતીયે ચોપડવો અને તેના એક બે ટીપાં બાળકને પાઈ દેવાં.

(૧૨) કોડીયામાં ઘીનો દીવો કરી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકીને તેના તપારે નાગરવેલનું પાન ઉનું કરી બાળકની છાતી શેકવી.

(૧૩) આનંદ ભૈરવ રસ ગુટીકા ઉમરના પ્રમાણમાં અરધી કે આખી લઈને તેમાં એલચીનાં બી (કાળા દાણા) ત્રણ ઉમેરી પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પાવી. તેથી તાવ, ભરાણી, કફ અને શ્વાસ મટે છે.

આનંદ ભૈરવ રસની બનાવટ એવી છે કે—શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ હીંગળો, શુદ્ધ ટંકણ, સુંઠ, મરી, પીપર એ દરેક સમભાગે મીશ્રણ કરી આદુના રસમાં મગ જેવડી ગોળી કરવી.

આનંદ ભૈરવ રસની બે ત્રણ બનાવટ છે. અને તે દરેકમાં બહુ અનુભવ પૂર્વક તૈયાર કરી શકાય છે. માટે ખાત્રીવાળી તૈયાર ગોળી મળે તો તે લઈ લેવી ઠીક છે.

(૧૪) બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને શરદી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.

(૧૫) વાઈન ઇપીકાનાં ટીપાં પાંચથી દશ વયના પ્રમાણમાં થોડા નવશેકાપાણી અને મધમાં મેળવીને આપવાં. તેથી કફ પાતળો પડી ઉલટી વાટે નીકળી શકે છે.

(૧૬) સરસીયું તેલ, કાયાકુટીનું તેલ તથા ઠ સરખે ભાગે લઇ તેને ખુબ હલાવીને એકરસ કરવા પછ અને પેટ ઉપર ખૂબ માલીસ કરવાથી પણ કફ નરમ થ તળેા પડી જશે

(૧૭) પાણીમાં થેાડુ મીઠુ નાખી નાકે ને મેાં દેવી. તેથી કફ મેાળેા પડી, હાંફણ–ખેાખડીયું મટે છે ને વેદના કમી થાય છે.

(૧૮) પાણીમા રાઇ વાટી તેનેા આખે ડીલે પાતળે કરવેા.

(૧૯) મધનની હનાગ વાલ એક તથા ગેાળ વાલ ગેાળી પાણીમા ઘાળીને દિવસમા બે વખત આપવી, અને દગાર પાણીમાં પલાળીને ડુટીની આસપાસ ચેાપડવી.

(૨૦) પીપળાના વડવાઇ તથા કેસર સમભાગે કરી અરધા વાલથી દેાઢ વાલ દિવસમા બે વખત પાવું.

(૨૧) હરડાં, બેડા, આમળા, કડું તથા જવખા ભાગે લઇ કડું ચેાડીલેવા પછી બધુ એકત્ર કરી તેનુ, ચૂર્ણ એકથી બે માના પાવળુમાં કે મધમા ચટાડવું

(૨૨) શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ અને શુદ્ધ પારેા એક લઇ તેની કજ્જલી કરી એક રતીથી એક વાલ સુધી ઉ પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવી.

(૨૩) સ્વાઃઉમઉ અરધા નનિધાં બે રતી ઉમન મુમાં ... ગુણ સાથે દિવસમા એકાદ વખત આપવ

(૨૪) નનાતર, ગુંદ, ચંચલ, કડુ ટોકેલુ ; ·

ચાર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી બે વાલ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે આપવું.

સૂચના—બાળક ભરાઈ ગયું હોય તો તેની માતાયે તદ્દન હલકો ખોરાક લેવો તથા ઉપરની પીવાની દવાઓ તેનાથી ચાર ગણા વજનમાં પીવી. અને શરદીની ઋતુ હોય તો બાળકના પાડીયા કે પથારીની નજીક પાકેલા દેવતાની સગડી મુકીને હવા ગરમ રાખવી.

પેશાબનો બગાડ—

બાળક જ્યાં પેશાબ કરે ત્યાં ધોળી છારી જામી જાય તો અજીરણ થયું છે તેમ સમજીને નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) દૂધ-ધાવણનો ખોરાક ઘટાડી નાખવો.

(૨) સવારમાં નિયમીત થંડુ પાણી પાવું.

(૩) લવણ તેજાબનું એક ટીપું, કરીયાતાના પલાળેલા પાણીમાં નાખી પાવું.

(૪) ગંધકના તેજાબનું એક ટીપું કરીયાતાના પાણીમાં નાંખી પાવું.

પેશાબ લાલ આવે તો અપચા સાથે જીર્ણજ્વર શરૂ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાવળની છાલને છુંદી તેની પોટલી બાંધી પાણીમાં પલાળી રાખવી. તેને ચોવીશ કલાક સુધી રાખવા પછી તે પાણીમાં થોડી સાકર નાખીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવું.

(૨) હરડાં, બેહાં અને આંબળાને પલાળી તેનુ પાણી ગાળીને ત્રણ વખત પાવું.

મુત્ર કચ્છ—

બાળકને જો પેશાબ બંધ થઇ ગયેા હોય તેા

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાફી પેડુ [illegible] બાંધવાં.

(૨) પીંપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમ[illegible] લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણ લઇ તે બધાનું એકત્ર [illegible] કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું

(૩) એલચી, સુંઠ તથા સુરોખાર સમભાગે લઇ તે[illegible] ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

ઉલટી—

જ્યારે અપચેા થઇ વાયુ ઉખળે ત્યારે જો ઉર્ધ્વવાયુ થ[illegible] જાય તેા ઉલટી (ભળવું) શરૂ થાય છે. અને અપાનવાયુ થ[illegible] તેા ઝાડા થાય છે ઘણું કરીને આવા વાયુના ઉછાળામાં કરીમ[illegible] જોર હોય તેા ઉલટી થવાનેા વધારે સંભવ છે. આવે પ્રસંગે ની[illegible] ચેના ઉપાયેા કરવા.

(૧) હીમેપીપર, પીપરીમૂળ, ચવ્યક, ચિત્રકમૂળ તથ[illegible] સુંઠ સમભાગે લઇ, તેનું ચૂર્ણ એકથી બે રતી ઉમરના પ્રમા[illegible] ણમાં ઘી તથા મધમાં મેળવી ચટાડવું.

(૨) નારો કબજ હોય તેા બાળાનેા જુલાબ કરવેા.

(૩) કરીમનેા ઉછાળેા હોય તેા [illegible] અને [illegible] ચૂર્ણ એક વાલથી બે વાલ પ્રમાણમાં આપવું.

(૪) [illegible]

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડુ શેકીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) રાયનું પ્લાસ્તર મૂકવું, ને તે બળવા લાગે તો ઉપાડી લઈને ત્યાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ધોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે બળીને રાખ થઈ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. મોટી ઉમરના માણસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસીર ફાયદો કરે છે.

(૮) બ્રાંડીનાં ટીપાં બે ત્રણ અને કલોરીક ઇથરનું એક ટીપું એક ઔંસ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમા ચાર વખત પાવું.

<u>ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર—</u>

બાળકને ધાવણ ભારે પડતું ધાવવામાં આવે કે ભારતી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઇ જાય છે, અને કોઇ વખત ઋતુના ફારફેરની અસરથી પાચનશક્તિ નબળી પડી જઇ પેટ કઠણ થઇ જાય છે, કૃમીનું જોર થાય છે અને મોળ આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની જીભ ધોળી થઈ કાંટા કાંટા જેવી ખડબચડી થઇ જાય છે; ત્યારે તેને બદહજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક ફોદા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા ચરકયા કરે ને કોઈ વખત ઝાડો ભુંકણુ મ્હોંએ જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર કાજશાની ખણુસ થવા છતાં ઝાડો થોડાથોડો ઉતરે, કે ન ઉતરે, છતા પાસ પડે; તો તેને આપનો ઝાડો

મુત્ર કચ્છ—

બાળકને જો પેશાબ બંધ થઇ ગયો હોય તો

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં.

(૨) પીંપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમભાગે લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણ લઇ તે બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

(૩) એલચી, સુંઠ તથા ગુરેખાર સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

ડબી—

જ્યારે અપચો થઇ વાયુ ઉપજે ત્યારે જો ડાબેવાયુ થઇ જાય તો ડબી (બગનું) શરૂ થાય છે અને અપાનવાયુ [illegible] નો નાશ થાય છે પણ કોઇને નાના વાયુના ઉભરામાં કફનું જોર હોય તો ડબી થવાનો વધારે સંભવ છે. માટે પ્રથમ નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) [illegible]

(૨) [illegible]

(૩) [illegible]

(૪) [illegible]

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડુ શેકીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) રાયનું પ્લાસ્તર મૂકવું, ને તે બળવા લાગે તો ઉપાડી લઈને ત્યાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ધોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે બળીને રાખ થઈ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. મોટી ઉમરના માણસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસીર ફાયદો કરે છે.

(૮) બ્રાંડીનાં ટીપાં બે ત્રણ અને કલોરીક ઇથરનું એક ટીપું એક ઔંસ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમા ચાર વખત પાવું.

<u>ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર</u>—

બાળકને ધાવણ ભારે પડતું ધાવવામાં આવે કે બાહુલી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઇ જાય છે, અને કોઇ વખત ઋતુના ફારફેરની અસરથી પાચનશકિત નબળી પડી જઇ પેટ કઠણ થઇ જાય છે, કૃમીનું જોર થાય છે અને મોળ આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની જીભ ધોળી થઈ કાંટા કાંટા જેવી ખડબચડી થઇ જાય છે; ત્યારે તેને બદહજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક દોદા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા ચરક્યા કરે ને કોઈ વખત ઝાડો ભુંડણ મ્હોંએ જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર હાજતની ખણુસ થવા છતાં ઝાડો થોડોથોડો ઉતરે, કે ન ઉતરે, છતાં પાસ પડે; તો તેને આમનો

કહે છે તથા પેટમાં આંકળી આવીને આમ કે લોહી પડે તે મરડો કહે છે ને જો એકલાં લોહી પડે તો લોહીખંડ ઝાડો કહે[illegible]

આવે વખતે બાળકનો કોઠો સાફ કરવાની જરૂર પડે [illegible] પરંતુ બાળકને રેચ આપવો તે ઇષ્ટ નથી. માટે બનતાંસુધી તે[illegible] માતાને દસ્ત સાફ આવે તેવી સારક દવાઓ આપવી [illegible] એકદમ હલકો ખોરાક લેવા દેવો કે જેથી પાચન હલકું [illegible] જાયે ને બાળકની બાદી મટી જાયે, છતાં જો બાળકને [illegible] કરાવવાની જરૂર પડે તો નીચેના સાદા તથા સારક અને [illegible] ઉપચારો કરવા.

(૧) બાળક એકાદ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની [illegible] [illegible] સુધી દેવાનો પ્રયોગ નિર્દોષ છતાં [illegible] ખરૂં કહીએ તો આ પ્રયોગ ક્રમસર બાળક માટે [illegible] 'એનેમા' જેવો [illegible] છે.

(૨) [illegible] તથા એરંડીયું મેળવીને ચટાડવું.

(૩) [illegible]

(૪) [illegible] ઉપર એરંડીયું [illegible]

[illegible]

[illegible]

(૭) સુંઠ, અતિવિષની કળી, મોથ, બીલીનો ગર્ભ તથા અંદરજવ સમભાગે લઈ પછી તે સર્વનો ઉકાળો કરી તોલો ાા થી એક, વયના પ્રમાણમાં સવાર સાંજ દેવો.

(૮) તજ ચાર ભાગ, જાયફળ ત્રણ ભાગ, જાવંત્રી ચાર ભાગ, કેસર ત્રણ ભાગ, લવીંગ દોઢ ભાગ, એલચીદાણા એક ભાગ તથા ઉંચી ચીનાઇ સાકર પચીસ ભાગ લઈ તેને ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરવું. તથા ચાક સાડાબાર ભાગ લઇ તેનું જુદું ચૂર્ણ કરવું. તે પછી આ બંને ચૂર્ણને એકઠાં કરી ખરલ કરી શીશી ભરી રાખવી. તેને કમ્પાઉન્ડ ચોક પાઉડર કહે છે. આ દવા એકથી બે રતી દરેક ઝાડા પછી ઠંડા પાણીમાં આપવી ને ઝાડો બંધાઈને આવે એટલે બંધ કરવી.

આ પ્રયોગમાં ચાકને બદલે ચીરાડીની ભસ્મ (ધાપાણ) વાપરવાથી વધારે સારી અસર કરે છે.

(૯) અફીણ, કેસર તથા જાયફળ સમભાગે લઇ તેની મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકથી બે ઉમરના પ્રમાણમાં દિવસમાં બે વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ દવા આમના ઝાડામાં આપવી સારી નથી.

(૧૦) બીલીનો ગર્ભ તથા હરડેનો ઘસારો મધમાં મેળવી ચટાડવો.

(૧૧) એક રતી ફૂલાવેલું મોરથુથું અને ચોવીશ રતી બાવળનો ગુંદર મેળવીને તેનાં ચોવીશ પડીકાં કરવાં આ અકેક પડીકું દિવસમાં ત્રણ વખત માના ધાવણમાં કે ઠંડા પાણીમાં પાવું. તેથી જુનો મરડો મટે છે.

(૧૨) ઝાડો બંધ થઇ પેટ ચડી આવ્યું હોય તો બે ટીપાં ટરપીટન, ચાર ટીપાં એરંડીયું તથા એક નાની ચમચી વરી-

વાળીનું પાણી મીશ્રણ કરી ત્રણ ત્રણ કલાકે પાવું. અને એ વખત દસ્ત થાય પછી એરંડીયું બંધ કરી એકલું ટરપેંટ તથા વરીયાળીનું પાણી આપવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ગરમ કપડાનો કટકો લઈ તેને ખુબ ગરમ પાણીમાં પલાળી નીચોવી નાખવો. પછી તેની ઘડી કરી તેના ઉપર ટરપીંટનના વીશ પચીશ ટીપાં છાંટી તે આફરે ચડેલા પેટ ઉપર શેક કરવો.

(૧૪) [illegible] નામા [illegible] તથા [illegible] જેટલે [illegible] થશે.

[illegible]

(૧૯) ઝાડા સાથે જળસ—હોય તો વાવડીંગ, બોડી-અજમોદ અને પીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમાં ઘોળીને પાવાથી ફાયદો કરે છે.

(૨૦) રક્તાતીસાર—(લોહીખંડ ઝાડો) હોય તો મોથ, રીસામણીનાં મૂળ, કમળના તંતુઓ તથા ચોખાની કણુકી એ દરેક તોલો સવા–સવા લઈ, તેમાં અગિયાર તોલા પાણી નાંખી તેની યવાગુ (ઘેંશ) બનાવીને તે અગ્નિથી નીચે ઉતારવા પછી તેમાં ½ થી અરધી રતી કેસર નાખી પાવું. તેથી ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.

(૨૧) સુંઠ, અતિવીશનીકળી, મોથ, સુગંધીવાળો અને અંદરજવ સમભાગે લઈ તેનો કવાથ સવારમાં આપવાથી દરેક પ્રકારના અતિસારને ફાયદો કરે છે. આ ઉપચાર મોટી ઉમરનાં દર્દીઓને પણ ફાયદો કર્તા છે.

(૨૨) ચોખાની ધાણી, જેઠીમધ, સાકર, તથા મધ સમભાગે લઈ ચોખાના ધોણ સાથે પાવું. તેથી ઝાડા તથા મરડામાં ફાયદો થાય છે.

(૨૩) સંગ્રહણી—ની જેમ અતિસાર જુનો થઈ જઈ ઘર કરી ગયો હોય અને ખાધેલ પદાર્થ જેવોને તેવો પચ્યા વિના નીકળતો હોય તો હળદર, દારૂ હળદર, દેવદાર, ઉભી ભોરીંગણી, ગજપીપર, સમેરવો, તથા સુવાદાણા સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં ચટાડવું આ ઔષધથી સંગ્રહણી ઉપરાંત વાયુની પીડા, કમળો, તાવ તથા પાંડુ રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે. અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

(૨૪) ઝાડો ગંધાતો હોય તથા કાળો હોય તો હરડે,

બાજીનું પાણી મીશ્રણ કરી ત્રણ ત્રણ કલાકે પાવું. અને બે વખત દસ્ત થાય પછી એરંડીયું બંધ કરી એકલું ટરપેંટ તથા વરીયાળીનું પાણી આપવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ગરમ કપડાનો કટકો લઈ તેને ખુબ ગરમ પાણીમા પલાળી નીચોવી નાખવો. પછી તેની ઘડી કરી તેના ઉપર ટરપીટનના ત્રીશ પચીશ ટીપા છાંટી તે બાંધેલ ચડેલા પેટ ઉપર શેક કરવો.

(૧૪) દરદેના પેશાબમાં ખપ તથા ચ[illegible]ની [illegible] બેચાર અને તેટલો ચાઉખાર મેળવીને [illegible] પેશાબનો જુલાબ થશે.

(૧૫) ગુડ દૂધ ના [illegible] લઈ તેના જુદા [illegible] કરી [illegible] બાર પાણીમાં ઉકાળીને બે રૂપીયા ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં મધ તથા એરંડીયું મેળવી પાવું તેથી મરડો મટશે

(૧૬) [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] અને [illegible] લઈ [illegible] મધ મેળવી [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

(૧૯) ઝાડા સાથે જળાસ—હોય તો વાવડીંગ, બોડી-અજમોદ અને પીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમાં ઘોળીને પાવાથી ફાયદો કરે છે.

(૨૦) રક્તાતીસાર—(લોહીખંડ ઝાડો) હોય તો મોથ, રીસામણીનાં મૂળ, કમળના તંતુઓ તથા ચોખાની કણકી એ દરેક તોલો સવા-સવા લઈ, તેમાં અગિયાર તોલા પાણી નાંખી તેની યવાગુ (ઘેંશ) બનાવીને તે અગ્નિથી નીચે ઉતારવા પછી તેમાં ૨ થી અરધી રતી કેસર નાખી પાવું. તેથી ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.

(૨૧) સુંઠ, અતિવીશનીકળી, મોથ, સુગંધીવાળો અને અંદરજવ સમભાગે લઈ તેનો કવાથ સવારમાં આપવાથી દરેક પ્રકારના અતિસારને ફાયદો કરે છે. આ ઉપચાર મોટી ઉમરનાં દર્દીઓને પણ ફાયદો કર્તા છે.

(૨૨) ચોખાની ધાણી, જેઠીમધ, સાકર, તથા મધ સમભાગે લઈ ચોખાના ધોણ સાથે પાવું. તેથી ઝાડો તથા મરડામાં ફાયદો થાય છે.

(૨૩) સંગ્રહણી—ની જેમ અતિસાર જુનો થઈ જઈ ઘર કરી ગયો હોય અને ખાધેલ પદાર્થ જેવોને તેવો પચ્યા વિના નીકળતો હોય તો હળદર, દારૂ હળદર, દેવદાર, ઉભી ભોરીંગણી, ગજ્જપીપર, સમેરવો, તથા સુવાદાણા સમભાગે લઈ તેનુ ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં ચટાડવું આ ઔષધથી સંગ્રહણી ઉપરાંત વાયુની પીડા, કમળો, તાવ તથા પાંડુ રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે. અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

(૨૪) ઝાડો ગંધાતો હોય તથા કાળો હો

રને પગ ઘસકાઈ જવાથી બાળકને આઘાત પહોંચે, અથવા પ્રાક્રીમાં રેાદા રડીયાના ધબકારાની અસરથી બાળકના ાાની નસ ખેંચાય, તેા બાળકને પાણી જેવા જાડા થાય છે, વણુ પેટમાં ટકતું નથી, શરીર ગળવા માંડે છે અને તાળવામાં ાડેા પડી જાય છે, તરશ બહુ લાગે છે, તથા આંખેા, મેાં અને ગામા પીડા થાય છે, તેને બાળકનું ગળું પડયું કહેવાય છે. ા પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હરડેદળ, વજ તથા ઉપલેટ એ ત્રણે સમાન ભાગે ઈ તેનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને અકેકવાલ સવાર સાંજ ધાવણ અથવા ાધમાં મેળવીને આપવું.

(૨) માથામાં ખાડેા પડયેા હેાય ત્યાં ઉમરાનેા શેર દૂધ) ચેાપડવેા.

(૩) તાળવામાં પાક જણાય તેા જવખારને મધમાં મેળવીને તાળવામાં ચેાપડવેા.

(૪) બાળકનું શરીર ગળવા માડયું હેાય તેા અશ્વગંધા તેાલા ૮ ખાંડીને પાણીમાં વાટી તેમા બશેર દૂધ ને આઠ તેાલા ઘી નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળતાં દૂધ બળી જાય એટલે ઘી ને શીશીમાં ભરી લેવું. આ ઘી એક એક નાની ચમચી સવાર સાંજ પાવું.

(૫) લુગડાની વાંસળી કરી તેમા મીઠું ભરવું. પછી બાળકનું ગળું પાણીથી ધેાઇ માખણ તથા તલના તેલનું મિશ્રણ ગળા ઉપર ચેાળીને તે મીઠું ભરેલી વાંસળી પેાચે હાથે બાંધવાથી સુકગળું મટે છે.

(૬) મેાટી હરડે તેાલેા ાા, ઝીણી એલચી તેાલેા ા, કલખાપરી તેાલેા ૧ તથા પીપર તેાલેા ા લાવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાથી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં એક રતીથી

અથવા એરંડીયામાં તળેલી હીમજનું ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણ [illegible]
સાકર સાથે ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.

(૨૫) કરીયાતું પલાળીને પાવું. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત [illegible]

(૨૬) ફુલાવેલ ટંકણ એકભાગ, જાયફળ એકભાગ [illegible] અફીણ ½ ભાગ લઈ તેને પાણીમાં વાટી મગ જેવડી [illegible] કરવી. આ ગોળી એકથી બે, વયના પ્રમાણમાં દિવસનાં [illegible] ત્રણ વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ આદિ મટે છે.

(૨૭) ગુવારપાઠું, સંચળ, બીલીનો ગર્ભ, મેથી, [illegible] [illegible]

(૨૮) [illegible]

[illegible]

રનો પગ ખસકાઈ જવાથી બાળકને આઘાત પહોંચે, અથવા સાફરીમાં રોદ્દા રડીયાના ધબકારાની અસરથી બાળકના ગાની નસ ખેંચાય, તો બાળકને પાણી જેવા જાડા થાય છે, વણુ પેટમાં ટકતું નથી, શરીર ગળવા માંડે છે અને તાળવામાં ાડો પડી જાય છે, તરશ બહુ લાગે છે, તથા આંખો, મોં અને ળામા પીડા થાય છે, તેને બાળકનું ગળું પડયું કહેવાય છે. ા પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હરડેદળ, વજ તથા ઉપલેટ એ ત્રણે સમાન ભાગે ઈ તેનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને અકેકવાલ સવાર સાંજ ધાવણ અથવા ધમાં મેળવીને આપવું.

(૨) માથામાં ખાડો પડયો હોય ત્યાં ઉમરાનો શેર . દૂધ) ચોપડવો.

(૩) તાળવામા પાક જણાય તો જવખારને મધમાં મેળ-વીને તાળવામા ચોપડવો.

(૪) બાળકનું શરીર ગળવા માડયું હોય તો અશ્વગંધા તોલા ૮ ખાંડીને પાણીમાં વાટી તેમા બશેર દૂધ ને આઠ તોલા ઘી નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળતાં દૂધ બળી જાય એટલે ઘી ને શીશીમાં ભરી લેવું. આ ઘી એક એક નાની ચમચી સવાર સાજ પાવું.

(૫) લુગડાની વાંસળી કરી તેમા મીઠું ભરવું. પછી બાળકનું ગળું પાણીથી ધોઇ માખણ તથા તલના તેલનું મિશ્રણ ગળા ઉપર ચોળીને તે મીઠુ ભરેલી વાંસળી પોચે હાથે બાંધવા-થી સુકગળું મટે છે.

(૬) મોટી હરડે તોલો ૦ાા, ઝીણી એલચી તોલો ૦I, કલખાપરી તોલો ૧ તથા પીપર તોલો ૦I લાવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમથી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં એક રતીથી

એક વાલ સુધી દીવસમાં બે વાર મધ સાથે ચટાડવું અને [illegible] ખેારાક આપવેા નહીં.

(૭) શુદ્ધ કરેલેા આમળાસારેા ગંધક તેાલેા ાા, શુ[illegible] કરેલી કળખાપરી તેાલેા ૧, મેાટી હરડે તેાલેા ાા, વાવ[illegible] તેાલેા ાા, ખડીયેાખાર ફુલાવેલેા તેાલેા ા, ઉપરની સ[illegible] વસ્તુને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં એક દી[illegible] ઘુંટી વટાણાપુરની ગેાળી વાળવી અને બાળકની ઉમરના પ્ર[illegible] જમાં દીવસમાં બેથી ત્રણવાર એકથી બે ગેાળી પાણી [illegible] અથવા મધ સાથે મેળવીને આપવી.

(૮) હરડે તેાલેા ૧ લેાંડી તેાલેા ૧ આમળાં તેાલેા [illegible] જેઠીમધ તેાલેા ૧ અતરી તેાલેા ાા વાવડીંગ તેાલેા ાા [illegible] તેાલેા ાા શુદ્ધ ગંધક તેાલેા ૧ શુદ્ધ કરેલી ભાંગ તેાલેા ા [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(૧) કળીચુનો તથા કાથો સમભાગે લઈને તેને ઉમરાના દૂધમાં ખરલ કરી મગ જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી એકથી ચાર બાળકની શક્તિ અને ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તેજ બાળકના પેસાબમાં, કે માના ધાવણમાં મેળવીને પાઈ લેવાથી પીળાશ મટીને લોહી આવશે. અને લાલપ પકડશે.

(૨) સેાંકોળું, ઘઉં તથા જવ સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ઘીમાં કાલવી ચટાડવું, ને તે ઉપર સાકર સહિત કઢેલા દૂધમાં મધ નાખી પાવું.

(૩) તલ શેર ¼, ખજુર શેર ¼ તથા અશ્વગંધા શેર ¼ ને વાટી વડી કરવી અને તે બે રૂપિયાભાર ઘીમાં તળી શકાય તેટલી તળીને ખવરાવવી. આ પ્રયેાગ પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમ્મરના બાળક માટે કરવા જેવો છે.

નાભીનો પાક—

નાળ કાપવાની વખતે સારી ધારદાર કાતરનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે, તેનું કારણ નાળને ઈજા ન આવે તે છે. છતાં બુંઠા હથિયારથી કાપવા જતાં નાળ ખેંચાયો હોય, કે વધેલો નાળ બાળકે રમતમાં ખેંચ્યો હોય, કે સંભાળનારની બેદરકારીથી તેને બાંધેલ દોરી અટવાઇ જવાથી ખેચાણ થયું હોય તો ડુંટીનો ભાગ સોજી આવે છે. કેટલીક વખત નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર માખીયો બેસીને ઇંડાળ મુકી જવાથી પણ નાભી પાકે છે, કે બાળકને નવરાવતી વખતે ડુંટીનો ભાગ બરાબર સાફ ન થયો હોય તો ત્યાં એકઠી થયેલી ચીકાશનો સડો થઈ જઈ ડુંટી ગેગી જાય છે. માટે નાળ છેદન કરવા પછી સાફસુફ રાખવાની બરાબર કાળજી રાખવી. તથા કડ (ઉપલેટ)ને તેલ તથા પાણીમાં ઉકાળા

પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાભી ઉપર ચોપડવું. જો આ રીતે કંઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો પણ તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝયું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તે તેલનો આગળી નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી તે રૂઝાઈ જશે

જો નાળને ઉના પાણીથી ધોઈ સાફ કરીને હમેશાં સાફ કરેલી ફલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાચ વાર સહેતા સહેતા શેક કરવામા આવે તો પણ નાળ જલદી રૂઝાઈ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પછી નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હળદર [illegible] અને [illegible]મધ એ સમાન ભાગે લઈ તેને [illegible] તેલમાં [illegible] ડાવી તે તેલ ડુંટી [illegible]

(૨) જો ડુંટીમાં [illegible] પાણીનો શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો [illegible] લાલચોળ થાય એટલે [illegible] પીરો ચોળી દેવો. [illegible] પછી બાળકની ડુંટી ઉપર [illegible] ગરમ શેક કરવો.

(૪) જો ડુંટી પાકી હોય [illegible] તેની [illegible] પાકેલા ભાગ ઉપર [illegible]

(૫) [illegible] પાકેલા ભાગ ઉ[illegible]

(૬) ઉપરની કોઇપણ વૃક્ષની છાલને પાણીમાં ઉકાળી, તે ઉકાળાથી ડુંટી ધોવી.

(૭) હીમજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ડુંટી ફુલીને ઠડો થઇ ગઈ હોય તો નાગરમોથ, કોળાનાં બી, દેવદાર તથા ઈંદ્રજવ એ સર્વ સમ ભાગે લઈ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

સુચના—ડુંટીનો વ્યાધિ નજીવો ગણીને બેદરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિતી ન થાય તો એરંડીયાની આંગળી ચટાડવી.

<u>ગુદાપાક</u>—

ગુદાપાક એટલે ઝાડો નીકળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવંતી ચોપડવી અથવા રસવંતી બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૨) પીંપળાના છોડીયાં બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૩) શંખ, જેઠીમધ અને રસવંતી સમભાગે પાણીમા વાટી લેપ કરવો.

(૪) નારૂ પડયું હોય તો જળો મૂકાવી લોહી ચુસાવી લેવું. પછી વડ, પીંપર, પીંપળો ઉમરો આદિ જે ઝાડને ક્ષીર નીકળે તેવા કોઈ એક ઝાડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી ધોઇને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શંખ વાટીને તેનો લેપ કરવો. અથવા એકલું જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો.

(૫) હરડાં બેડાં ને આંબળાંનો ભુકો કરી દાબવો.

મેાંનેા પાક—

(૧) બાળકનુ મેાં આવી ગયું હેાય અને ઝાડાનેા કબજ્યે હેાય તેા હરડેનેા ઘસરકેા મધ અથવા એરડીયું મેળવીને ચટાડવેા.

(૨) પીંપળાની છાલ અને આંબાના પાન બારીક વાટી તેની લુબદીમાં મધ મેળવીને આંગળીવતી મેાંમાં લેપ કરવેા. તેથી મેાંની ચાંદી તથા ગરમી દૂર થશે.

(૩) બાળકની માતાને સારક દવા દેવી.

(૪) એલચીને બાળી મધ સાથે મેામાં ચેાપડવી

(૫) બદામના મીંજને પાણી ભરાતા ભીના ગેાળાને તળીયે ઘસી, તેની આગળી મેામાં ચેાપડવી

(૬) લાળ ગળતી હેાય તેા ઉપલસરી, કાળા તલ, ... અને જેઠીમધ સમભાગે લઇ તેનેા કવાથ કરવેા આ કવાથ ... ત્રણ પાંચ ટીપાં દિવસમા ત્રણ વખત બાળકને આપવાં તેમજ કવાથ તેાલેા એકથી અઢી બાળકની માતાને પાવેા.

(૭) બાળકની માયે મરચુ વગેરે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ.

(૮) કાથેા, બેાળ, આંબળાં મધમા કાલવી મેામ ચેાપડવુ

(૯) શુદ્ધ ટંકણ તેનાથી ચાર ગણા મધમા કાલવી મેામા ચેાપડવેા.

(૧૦) જીવન (જીવન પ્રાશાવલેહ) નેા ... [illegible]

ગુજરાતી (ચામડીના વિકારેા)—

... [illegible] ... પછી ... તેને ... કરે છે તેથી શરીર શુદ્ધિ માટે ... [illegible]

છે, છતાં જો આળસ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકને ન્હવરાવવામાં પ્રમાદ થઇ ગયો હોય ને તેને અંગે ખુજલી કે ચામડીનો વિકાર (શરીરે ચેળ, દાહ, કે લુખસ) થઇ આવે તો—

(૧) ધમાસાના ઉકાળાથી કે લીંબડાના પાન બાફીને તેના ગરમ પાણીથી બાળકને ન્હવરાવવું.

(૨) રસોડાના ધુમાડાની મેશ, હળદર, કપુરકાચલી, રાઈ તથા અંદરજવ સમભાગે લઇ તે બધું છાશમાં વાટી શરીરે લેપ કરવો.

જખમની ફોડલીયો—

બાળકને કાંઇ વાગી જવાથી જખમનો ચેપ આસપાસની ચામડી ઉપર ચોંટી જવાથી ફોડલીયો ઉપડે તો—

(૧) પટોળના વેલાના પાન અથવા સુળ, હરડાં, બેહાં, આમળાં, લીંબડાની અંતરછાલ તથા આંબા હળદર સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરીને ½ તોલાથી એક તોલા સુધી ઉપરના પ્રમાણમાં સવાર-સાંજ પાવો.

(૨) ગરમ પાણીથી ચામડી સાફ કરી વેસેલાઇનનો મલમ ચોપડવો.

(૩) દુખાવો હોય તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

કાનના ચારકા—

બાળકને ન્હવરાવતાં અને શરીર ઘસીને સાફ કરતાં કાન અને સાંધાના ભાગો સ્વચ્છ રાખવા જોઇયે. કેટલીક વખત આવી સ્વચ્છતા ન સચવાવાથી અથવા કાનમાં પાણી કે મેલ ભરાઈ જવાથી કાનમાં ચારકા આવે છે. આવે પ્રસંગે—

ખાત્રી કર્યા પછી) ટીંકચર ઓફ સ્ટીલનં ત્રણ ત્રણ ટીપાં કલાકે-કલાકે પાણીમાં પાવાં.

(૧૨) લાલ ચાંદાં દેખાય તેના ઉપર અને તેની આસપાસ કૉસ્ટીકનું પાતળું પાણી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે ભાગ કાળો થઈ જાય તેનાં ઉપર ખસખસના પોસને પાણીમાં ઉકાળી તેના બાફનો ગરમ કપડાથી શેક કરવો. ને પછી તે ડાઘવાળા ભાગો ઉપર રૂનો પોલ મુકીને પાટો બાંધી દેવો. કૉસ્ટીકનું પ્રવાહી બનતાં સુધી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સારૂં છે. ને તેનું માપ એક ઔંસ પાણીમાં પાંચ ગ્રેન કૉસ્ટીક એ પ્રમાણે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ઉપરના પ્રયોગ ઉપરાંત વરીયાળીના પાણીમાં એકથી બે ટીપાં ટરપીટનનાં નાંખીને દેવાં.

(૧૪) પેટનો ચઢાવો મોળો પડે એટલે દૂધમાં ચુનાની આશ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક સુસ્ત થઇ જાય તો વરીયાલીના પાણીમાં પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવ નાખીને પાવો.

સુચના—આ દર્દ ચેપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી બીજાં બાળકોને દૂર રાખવાં તથા બાળકની માને કોઠાની ગરમી મટે તેવી દવાઓ આપવી.

<u>શીળસ</u>—

ઠંડી અને પીતના પ્રકોપથી કે ઘચરકાના વિકારથી શરીરે ચળ આવે, જામઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીજીરી રૂા ૄ ભાર લઈ તેને એક તોલા પાણીમાં

મોંનો પાક—

(૧) બાળકનું મોં આવી ગયું હોય અને ઝાડાનો કબજો હોય તો હરડેનો ઘસરકો મધ અથવા એરડીયું મેળવીને ચટાડવો.

(૨) પીંપળાની છાલ અને આંબાના પાન બારીક વાટીને તેની લુબદીમાં મધ મેળવીને આંગળીવતી મોંમાં લેપ કરવો. જેથી મોંની ચાંદી તથા ગરમી દૂર થશે.

(૩) બાળકની માતાને સારક દવા દેવી.

(૪) એલચીને બાળી મધ સાથે મોંમાં ચોપડવી.

(૫) બદામના મીંજને પાણી ભરાતા ભીના ગોળાને તળીયે ઘસી, તેની આંગળી મોમાં ચોપડવી.

(૬) લાળ ગળતી હોય તો ઉપલસરી, કાળા તલ, લોદર અને જેઠીમધ સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરવો. આ કવાથના એથી પાચ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત બાળકને આપવાં તથા તેજ કવાથ તોલો એકથી અઢી બાળકની માતાને પાવો.

(૭) બાળકની માયે મરચું વગેરે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ.

(૮) હરડાં, બેડાં, આંબળાં મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવાં.

(૯) શુદ્ધ ટંકણ તેનાથી ચાર ગણા મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવો.

(૧૦) છ્યવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) ની આંગળી ચટાડવી.

ખુજલી (ચામડીના વિકારો)—

બાળક મુતરેલી પથારી કે ઘોડીયામાં પડી રહેવાથી ચામને નુકશાન કરે છે તેથી શરીર શુદ્ધિ માટે અગાઉ જણાવ્યું

છે, છતાં જો આળસ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકને ન્હવરાવવામાં પ્રમાદ થઇ ગયેા હેાય ને તેને અંગે ખુજલી કે ચામડીનેા વિકાર (શરીરે ચેળ, દાહ, કે હુખસ) થઇ આવે તેા—

(૧) ધમાસાના ઉકાળાથી કે લીંબડાના પાન બાફીને તેના ગરમ પાણીથી બાળકને ન્હવરાવવું.

(૨) રસેાડાના ધુમાડાની મેશ, હળદર, કપુરકાચલી, રાઈ તથા અંદરજવ સમભાગે લઇ તે બધું છાશમાં વાટી શરીરે લેપ કરવેા.

જખમની ફેાડલીયેા—

બાળકને કાંઇ વાગી જવાથી જખમનેા ચેપ આસપાસની ચામડી ઉપર ચેાંટી જવાથી ફેાડલીયેા ઉપડે તેા—

(૧) પટેાળના વેલાનાં પાન અથવા મુળ, હરડાં, બેહાં, આમળાં, લીંબડાની અંતરછાલ તથા આંબા હળદર સમભાગે લઇ તેનેા કવાથ કરીને ½ તેાલાથી એક તેાલા સુધી ઉપરના પ્રમાણમા સવાર–સાંજ પાવેા.

(૨) ગરમ પાણીથી ચામડી સાફ કરી વેસેલાઇનનેા મલમ ચેાપડવેા.

(૩) દુખાવેા હેાય તેા ગરમ પાણીનેા શેક કરવેા.

કાનના ચાસ્કા—

બાળકને ન્હવરાવતાં અને શરીર ઘસીને સાફ કરતાં કાન અને સાંધાના ભાગેા સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. કેટલીક વખત આવી સ્વચ્છતા ન સચવાવાથી અથવા કાનમાં પાણી કે મેલ ભરાઇ જવાથી કાનમાં ચાસ્કા આવે છે. આવે પ્રસંગે—

મોંનો પાક—

(૧) બાળકનું મોં આવી ગયું હોય અને ઝાડાનો કબજો હોય તો હરડેનો ઘસરકો મધ અથવા એરડીયું મેળવીને ચટાડવો.

(૨) પીંપળાની છાલ અને આંબાના પાન બારીક વાટીને તેની લુબદીમાં મધ મેળવીને આંગળીવતી મોંમાં લેપ કરવો. જેથી મોંની ચાંદી તથા ગરમી દૂર થશે.

(૩) બાળકની માતાને સારક દવા દેવી.

(૪) એલચીને બાળી મધ સાથે મોંમાં ચોપડવી.

(૫) બદામના મીંજને પાણી ભરાતા ભીના ગોળાને તળીયે ઘસી, તેની આંગળી મોમાં ચોપડવી.

(૬) લાળ ગળતી હોય તો ઉપલસરી, કાળા તલ, લોદર અને જેઠીમધ સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરવો. આ કવાથના બેથી પાચ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત બાળકને આપવાં તથા તેજ કવાથ તોલો એકથી અઢી બાળકની માતાને પાવો.

(૭) બાળકની માયે મરચું વગેરે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ.

(૮) હરડાં, બેડાં, આંમળાં મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવાં.

(૯) શુદ્ધ ટંકણ તેનાથી ચાર ગણા મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવો.

(૧૦) ચ્યવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) ની આંગળી ચટાડવી.

ખુજલી (ચામડીના વિકારો)—

બાળક મુતરેલી પથારી કે ઘોડીયામાં પડી રહેવાથી ચામડીને નુકશાન કરે છે તેથી શરીર શુદ્ધિ માટે અત્રાઉ જણાવ્યું

(૫) લીંડીપીંપર તથા આંમળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઢાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા.

બાળકને દાંત ફુટતી વખતે દીવસમાં દસબાર વાર ઝાડો થતો હોય તો પણ બંધ કરવાની કોશીષ કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળનો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જોવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ધાપાણ (ચીરોડી)ની ભસ્મ દરેક વખત ઝાડો થયા પછી પાણી કે ધાવણમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઈને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાશેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઈને તેમાં અરધી રતી કાસ્ટીક નાખવો. પછી તેમાં દશ ટીપાં નાઈટ્રીક એસીડ નાંખવો ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનું સરબત તોલા ચાર તેમાં નાખીને શીશી ખુબ હલાવીને શેળસેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આતરે દિવસમા ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માંડે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરૂ નાકૈાવત થઇ ગયુ હોય તો ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ, થોડા ટાઢા પાણીની સાથે કતાકે કલાકે પાવો.

<u>રેતવા</u>—

બાળકની માતા અથવા પિતા પૈકી કોઇને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંદુ રાખવાથી કે તેવા દર્દીનો ચેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમા કુપથ્ય થવાથી

(૧) જાયેડાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૨) મરવાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૩) તેજ બાળકનો પેશાબ ઝીલીને તેનું ટીપું નાંખવું.

(૪) ગંધારોવજ અને અજમાને તેલમાં કકડાવી ટીપું નાંખવું.

(૫) અફીણ એક રતી લઈ તેને અરધાભાર તેલમાં કકડાવી તેનું એક ટીપું કાનમાં નાંખવું ને બીજું કાનની આસપાસ ચોપડવું.

(૬) મોરનો પગ તલમાં કકડાવી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૭) આકડાનું પાન તેલમાં કકડાવતાં પાન બળી જાય ત્યારે એકરસ કરી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૮) ટંકણને પાણીમાં પલાળી તે પાણીથી પીચકારીવડે કાન ધોવો.

દાંત ફુટવા—

ઘણું કરીને ધાવતાં બાળકના દાંત ફૂટતી વખતે ઝાડા, તાવ ખાંસી, ઉટ્ટી–આંખો ઉઠવી તથા પાપબુનો રોગ થાય છે. તથા ઘણું કરીને બાળકનું આખું અંગ દુખવા માડે છે, આવે વખતે–

(૧) દાંતના પેઢાં ચીરાવવાં.

(૨) ચુનામાં મધ મેળવીને તે દાંતોની જડમાં ઘસવું.

(૩) ધાવડીનાં ફુલ, લીંડીપીપર તથા આંબળા એ ત્રણેને પાણીમાં વાટીને, તે દાનના પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૪) ધાવડીનું ચુર્ણ મધ મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૫) લીંડીપીંપર તથા આંમળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઢાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા.

બાળકને દાંત ફુટતી વખતે દીવસમાં દસબાર વાર ઝાડો થતો હોય તો પણ બંધ કરવાની કોશીષ કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળનો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જોવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ધાપાણ (ચીરોડી)ની ભસ્મ દરેક વખત ઝાડો થયા પછી પાણી કે ધાવણમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઈને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાશેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઈને તેમાં અરધી રતી કાસ્ટીક નાખવો. પછી તેમાં દશ ટીપાં નાઈટ્રીક એસીડ નાંખવો ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનું સરબત તોલા ચાર તેમાં નાખીને શીશી ખુબ હલાવીને ચેળભેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આતરે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માંડે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરૂં નાકૈવત થઇ ગયુ હોય તો ત્રણ ચાર ટીપા દ્રાક્ષાસવ, થેાડા ટાઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો.

રતવા—

બાળકની માતા અથવા પિતા પૈકી કોઈને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંદુ રાખવાથી કે તેવા દર્દીનો ચેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમા કુપથ્ય થવાથી

બાળકને રતવા થઇ જાય છે. એટલે તેના શરીરે લાલ તલકાં કે ચાઠાં થઇ જાય છે અને તે ઘડી ઘડી એક ઠેકાણેથી મટી જઈ બીજે ઠેકાણે દેખાય છે. આ દર્દમાં સાથે તાવ પણ હોય છે. તેમાં-

(૧) શરીરે સોનાગેરૂનો ખરડ કરવો.

(૨) હરડાં બેડાં અને આમળાનું ચૂર્ણ એકેક વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.

(૩) ખસખસના ફોસ અથવા જરા અફીણવાળું પાણી ઉકાળીને તેમાં ફલાલીનનું કપડું બોળી સહેતો શેક કરવો.

(૪) રતાંજલી અને રતવેલીયો સાકર મેળવીને ખાવો.

(૫) મંડુર રતી એક દિવસમા બે વખત મધમાં ચટાડવો.

(૬) હરડાં, બેડા, આમળાં અને લીંડીપીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. આ ઔષધીથી બાળકને રતવા-ચાંદી કે વિસ્ફોટક હોય તો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૭) ચાંદી હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ મધમા કાલવી ચાંદા ઉપર ચોપડવું.

(૮) ગાયનું માખણ નરમ કરી તેમાં જેઠીમધનો ઘેરો તથા કાથાનું ચુર્ણ સમભાગે નાખીને ઘુંટી શરીર ઉપર ચોપડવાથી ચાંદાં મટે છે.

(૯) ઘોડાના નખની રાખ. જુની સોપારીની રાખ, માણસના હાડકાની રાખ, લોબાનનાં ફુલ, મોરથુથુની રાખ આ સર્વ સરખા લઈ પૂપેલ તેલમાં મેળવી લેપ કરવો. આથી ગમે તેવાં રતવાનાં ચાદા રૂઝાઈ જાય છે

(૧૦) પાણીમાં ઠીકરાથી નાખી બાળકને નવરાવવુ.

(૧૧) પેટ ચડેલુ હોય તોજ (નાગરવેલથી પેટ વનાડીને

ખાત્રી કર્યા પછી) ટીંકચર ઓફ સ્ટીલનં ત્રણ ત્રણ ટીપાં કલાકે-કલાકે પાણીમાં પાવાં.

(૧૨) લાલ ચાંદાં દેખાય તેના ઉપર અને તેની આસપાસ કૉસ્ટીકનું પાતળું પાણી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે ભાગ કાળેા થઈ જાય તેનાં ઉપર ખસખસના પોસને પાણીમાં ઉકાળી તેના બાફનેા ગરમ કપડાથી શેક કરવેા. ને પછી તે ડાઘવાળા ભાગેા ઉપર રૂનેા પેાલ મુકીને પાટેા બાંધી દેવેા. કૉસ્ટીકનું પ્રવાહી બનતાં સુધી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સારૂં છે. ને તેનું માપ એક ઔંસ પાણીમા પાચ ગ્રૈન કૉસ્ટીક એ પ્રમાણે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હેાય તેા ઉપરના પ્રયેાગ ઉપરાંત વરીયાળીના પાણીમાં એકથી બે ટીપાં ટરપીટનનાં નાંખીને દેવા.

(૧૪) પેટનેા ચઢાવેા મેાળેા પડે એટલે દૂધમાં ચુનાની આથ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક સુસ્ત થઇ જાય તેા વરીયાલીના પાણીમાં પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવ નાખીને પાવેા.

સુચના—આ દર્દ ચેપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી બીજાં બાળકેાને દૂર રાખવાં તથા બાળકની માને કેાઠાની ગરમી મટે તેવી દવાએા આપવી.

શીળસ—

ઠંડી અને પીતના પ્રકેાપથી કે ધચરકાના વિકારથી શરીરે ચળ આવે, જામઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીજીરી રૂા ૨ ભાર લઈ તેને એક તેાલા પાણીમાં

ઉકાળી પાવલીથી અરધાસ્સાર ૫ડી રહે ટેસ્ટે પછી [illegible]
તેની માતાને કાળી જીરીની ફાકી ફ કરી [illegible]

(૨) અંદ્રામણાના મૂળ ઘસીને એ [illegible]

(૩) શ્રી પંખનુ મૂળ વ.ઉ એ [illegible]
(તીણા) નો એક દાણેા વાટીને-એકત્ર કરી [illegible]

(૪) અડાયાની ઉની ઝેરી રાખ શરીરે [illegible]

(૫) અજમા અને ગેાળ વાટી પરડ કરવેા

(૬) કુકડવેલનુ મૂળ ઘસીને તેનો પરડ કરવેા

અછબડા

બાળકને તાવ આવી શરીર ઉપર છુટા છુટા [illegible] દાણા ભરાય તેને અછબડા કહે છે આ દર્દ માટે કહેવાં [illegible] ' અછબડા આવે ને જાય, અછબડાની મા ખીર ને પોળી [illegible] એટલે આ દર્દ ભયવાળુ મનાતુ નથી ને વગર ઉપચારે [illegible] દિવસે કરમાવા માટે છે. માટે આમાં ઉપચારો ઉપર [illegible] જરૂર લાગે તેા દસ્ત સાફ આવે તેવી દવા આપવી, કે [illegible] દીમ પાવુ.

એારી—

આ દર્દ ગરમીનું છે. અને ઘણે ભાગે આવા દર્દથી [illegible] નસીબદાર બાળક સુખા રહે છે. એારી દેખાવા પહેલાં [illegible] તાવ આવે છે. આ પ્રસંગે ગરમીના ઉભરાને બહાર કાઢ [illegible] શરીરમાં ગરમીનુ જોર કમી થઈ જાય છે માટે આગના [illegible] જણાય કે તુરત પ્રથમ દિવસે—

(૧) દુધમા ગેાળ મેળવીને પાવેા.

(૨) દુધ અને ખારેકનું ચુર્ણ મેળવી આપવુ

(૩) બાળક ખાતું હોય તો તેને, અને ન ખાતું હોય તો તેની માતાને ખોરાકમાં બાજરાનો રોટલો, ગોળ, રીંગણાં, ખારેક વગેરે ગરમ ખોરાક દેવો.

મુદ્દે શરીરમાંથી ગરમી ઉભરાવી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં બેદરકારરહી ઠંડા ઉપચાર થઇ જાય તો ગરમી શરીરમાં સમાઇ રહેવાથી બાળકને હાંફ ઉપડે છે કે ઝાડા થઇ જાય છે અને ઓરી બગડી જઇ (દાણા કાળા પડી જઇ) દર્દનું જોર વધી પડે છે. માટે ઓરી પુરાં ઉભરાઇ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાણું-પીણું આપવું. તે સિવાય બીજી દવા આપવામાં આવતી નથી.

ચોથે દિવસે ઓરો નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) ધાણા, વરીયાળી, કરીયાતું, ધરાખ અને લીંબડાની ટીસી સમભાગે લઇ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી ઓરીમાં ઝાડો હશે તો ફાયદો થશે.

(૨). મોળું દહીં અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમાં ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

હાંફ—

ઉપરના દર્દમાં ઓરી બગડ્યાં હોય-સમાઇ ગયેલ હોય કે હાંફ ઉપડી હોય તો દર્દ ભયમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઇને ત્રણ દિવસનો આગ્રહ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફ માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીખાં) તુળશીના પાન દશ તથા ઓરનીયે

ઉકાલી પાવલીથી અરધાભાર પાણી રહે તે બાળકને પાઈ દેવું, ને તેની માતાને કાળીજીરીની ફાકી ½ ભારથી ૧ ભાર ફકાવવી.

(૨) અંદ્રામણાના મૂળ ઘસીને એક વાલ જેટલાં પાવાં.

(૩) શ્રી પંખનું મૂળ વાલ એક પાણીમાં ઘસી તેમાં મરી (તીખાં) નો એક દાણો વાટીને એકત્ર કરી પાઈ દેવું.

(૪) અડાયાની ઉની કોરી રાખ શરીરે ચોળવી.

(૫) અજમા અને ગોળ વાટી ખરડ કરવો.

(૬) કુકડવેલનું મૂળ ઘસીને તેનો ખરડ કરવો.

અછબડા—

બાળકને તાવ આવી શરીર ઉપર છુટાં છુટા ધોળા-પીળા દાણા ભરાય તેને અછબડા કહે છે. આ દર્દ માટે કહેવાય છે કે ' અછબડા આવે ને જાય, અછબડાની મા ખીર ને પોળી ખાય ' એટલે આ દર્દ ભયવાળું મનાતું નથી. ને વગર ઉપચારે ત્રીજે દિવસે કરમાવા માંડે છે. માટે આમાં ઉપચારો ઉપર ન જતાં જરૂર લાગે તો દસ્ત સાફ આવે તેવી દવા આપવી, કે લીંમડાનું દીમ પાવું.

ઓરી—

આ દર્દ ગરમીનું છે અને ઘણે ભાગે આવા દર્દથી કોઈ જ નસીબદાર બાળક મુક્ત રહે છે. ઓરી દેખાવા પહેલાં જોરથી તાવ આવે છે આ પ્રસંગે ગરમીના ઉભરાને બહાર કાઢવાથી શરીરમાં ગરમીનું જોર કમી થઈ જાય છે માટે આગળના પગલા જણાય કે તુરત પ્રથમ દિવસે—

(૧) દૂધમાં ગોળ મેળવીને પાવો

(૨) દૂધ અને ખારેકનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું

(૩) બાળક ખાતું હોય તો તેને, અને ન ખાતું હોય તો તેની માતાને ખોરાકમાં બાજરાનો રોટલો, ગોળ, રીંગણાં, ખારેક વગેરે ગરમ ખોરાક દેવો.

મુદ્દે શરીરમાંથી ગરમી ઉભરાવી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં બેદરકારરહી ઠંડા ઉપચાર થઇ જાય તો ગરમી શરીરમાં સમાઇ રહેવાથી બાળકને હાંફ ઉપડે છે કે ઝાડા થઇ જાય છે અને ઓરી બગડી જઇ (દાણા કાળા પડી જઇ) દર્દનું જોર વધી પડે છે. માટે ઓરી પુરાં ઉભરાઇ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાણું–પીણું આપવું. તે સિવાય બીજી દવા આપવામાં આવતી નથી.

ચોથે દિવસે ઓરી નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) ધાણા, વરીયાળી, કરીયાતું, ધરાખ અને લીંબડાની ટીસી સમભાગે લઇ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી ઓરીમાં ઝાડા હશે તો ફાયદો થશે.

(૨). મોળું દહીં અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમાં ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

<u>હાંફ</u>—

ઉપરના દર્દમાં ઓરી બગડ્યાં હોય–સમાઇ ગયેલ હોય કે હાંફ ઉપડી હોય તો દર્દ ભયમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઇને ત્રણ દિવસનો આગ્રહ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફ માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીખાં) તુળસીના પાન દશ તથા ઓરસીયે

ઉતારેલું ચંદન વાલ એક લઇ તેને એકત્ર કરી પાવું. આ પ્રયોગ તેટલાજ વજનથી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવેા સારેા છે.

પારઘલેા—

બાળક ધાવતું હેાય તે દરમિયાન તેની માતાને ગર્ભ રહે તેા તથી ધાવણ દુષિત થઇ જાય છે. એટલે બાળકને તેવું ધાવણ પચાવવું આકરૂં પડે છે અને બાળકને ખાંસી, ઉલટી, ઝાડા, અરૂચી, મંદાગ્નિ, પેટનું વધવું, શરીર સુકાઇ જવું વગેરે વ્યાધિ થઇ આવે છે અને હાથ પગ દેારડી ને પેટ ગાગરડી જેવું થઇ જાય છે આવે પ્રસંગે—

(૧) પાચન દવાઓ આપવી.

(૨) બાલામૃત, બાળ ચાતુરભદ્ર વગેરેનું સેવન કરાવવું.

(૩) બાળકનું શરીર સુકાવા માંડે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તેા આસેાદ (અશ્વગંધા) તેાલા આઠને ખાંડી પાણીમા વાટીને તેમા બશેર ગાયનુ દુધ અને આઠ તેાલા ઘી નાખી તેને ધીમા તાપથી ઉકાળતા દુધ-પાણી બળી જાય એટલે ઘીને ગળી લેવું આ ઘી ½ વાલથી ૧ વાલ વયના પ્રમાણમા સવાર સાંજ પાવું.

(૪) ચીદારીકંદ, ઘઉ તથા જવ એ સર્વનુ ચૂર્ણ ઘીમાં શેકીને મધ તથા સાકર મેળવી બાળકને ચટાડવુ ને તે ઉપર દુધ પાવુ

(૫) પીપર, વાવડીંગ તથા સાકર સમભાગે લઇ તેનેા ઉકાળેા એકેક ચમચી દિવસમા ત્રણ વખત પાવેા.

(૬) ચેાકુ નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી બચ્ચાને નવરાવ

સુખશુદ્ધિ—

મોંની શુદ્ધિ ઉપર ભવિષ્યનું જીવન ઘડાય છે તે બરાબર ગોખી રાખવા જેવું છે. દાંત ઉગવા પછી ખોરાક લેતાં ગંદવાડ ભરાઈ રહે, કે રાત્રીના શ્વાસોશ્વાસના ઝેરી રજકણો છવાઈ જવાથી છારી જામતી હોય તો મોટી ઉમરે દાંત કોહે છે. ને તેમાંથી પરૂ (પાસ) નીકળીને થુંક સાથે પેટમાં જાય છે તે બહુ નુકશાન કરે છે. માટે બાળકને દાતણ, મીઠું, મેશ, કોલસો વિગેરે ઘસીને મોં સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી.

આંખો—

અત્યારે આંખોના ખીલની ફરીયાદ સામાન્ય થઈ પડી છે. તે નાનપણથી આંખ માટે રખાતી બેદરકારી, ગરમ ખાણાં-પીણાં, ઉજાગરા વગેરે દોષોને આભારી છે. માટે જો તેવા દોષોથી બચાય અને બાળકને ઘીના દીવાની સગથી તાજી પાડેલી મેશની આંગળી આંજતા રહેવાય તો આંખો તેજસ્વી ને નિરોગી રહે છે.

બાળકનો ખોરાક—

બાળકને જન્મ સમયે દાંત હોતા નથી, તે બતાવે છે કે તેની હોજરી હજી દાંતે ચાવીને લેવા જેવો ખોરાક પચાવવાને લાયક નથી. એટલે તેને દૂધ ઉપર રાખવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ કુદરતે બાળકના જન્મ સાથે જ માતાને દૂધનો પ્રવાહ છોડવાની કૃપા કરીને એ પણ કહી દીધું છે કે, જે બાળકનો દેહ -પીંડ જે ગર્ભાશયના પરમાણુઓથી ઘડાય છે તે પીંડને અનુકુળ પચે તેવું દૂધ તેજ ગર્ભ ધરનાર માતા પાસેથી જ મળી શકે છે.

આ સર્વ કુદરતી સંકેત માટે બારીકાઇથી વિચાર કરવામાં આવે તો બાળકને જ્યાંસુધી સંપૂર્ણ દાંત ફુટી ન નીકળે ત્યાંસુધી તેને ધાવણ ઉપરજ રાખવું જોઇયે.

કેટલીક માતાઓ આ વાત ભુલી જઇને બાળક ઉપર હેત આવી જતું હોય તેમ પેંડાની કણી કે ગાંઠીયાનો ભુકો કે બદામ વગેરે પોતાને ભાવતી ચીજો બાળકને પણ વ્હાલી લાગશે તેમ માની ચટાડવા માંડે છે. જેને પરીણામે બાળકની હોજરી ઉપર ભાર વધી જઇ ઉલટું તે અધકચરૂં થઇ જાય છે. માટે બાળકને બે દાંત આવ્યા પછીજ સાબુચોખાની કાંજીથી ખોરાકની શરૂઆત કરવી અને દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય ઝડબાના બધા દાંત આવે ત્યાંસુધી ધાવણ છોડાવવું નહિ. ધાવણ છોડતાં બાળક બહુ કાયર અને નરમ થઇ જાય છે. માટે સાબુ ચોખાની કાંજી, પછી દુધ ભાત-દાળ ભાત-ખીચડી-શેકેલા મમરા વગેરે સાદો ખોરાક આપવો. અને તે પણ કાચો કે પાણીછલો ન રહે કે દાઝી ગયેલો અથવા વાશી ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. મુદે બાળકને ખુબ ચડેલું-સીજેલું અને તાજું ખાણું વધુમાં વધુ દીવસ-રાત મળી ત્રણ વખત આપવું. ફળફળાદિ ને મીઠાઇ એાછી દેવી. કેમકે જો બાળકને ખોરાકે ચઢાવવામાં કાળજી નહિ રહે કે ખાઉકણ કરવામા આવશે તો બાળકના હાથ-પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવા થઇ જશે.

પશ્ચિમનું બાળરક્ષણ—

પશ્ચિમ દેશ એક વખત જંગલી હતો ત્યાં અત્યારે બાળકોના ઉછેર તથા રક્ષણ માટે અનેક સુવાવડખાનાઓ, દવાખાનાંઓ અને શિશુગૃહો નજરે પડે છે. આ બધી મોટા ખર્ચની વાત જવા દઇયે તોપણ ત્યાં દરેક ઘરમાં ગૃહિણીઓ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે બાળકને કેમ ઉછેરે છે તે માટે ઇંગ્લાંડથી એક ગુજરાતી બ્હેને વર્તમાનપત્રમાં જણાવ્યું છે કે—

"છોકરાં ઉછેરવામાં અહીંની આયાઓ પણ [illegible] તેમ ખોરાક પાછળ ખુબ ધ્યાન આપે છે. અને નિયમિતપણે

ાણે જીવતું ઘડીયાળ હોય તેવી રીતે વર્તે છે. નાનપણથી ાકરાંઓ તન–મનને નિરોગી રાખે તેવી ટેવો પાડતાં બહુ કાળ-જીથી શીખવે છે. નિયમસરજ ન્હાવું, ખાવું, શીખવું, ફરવું, રમવું, ાુવું જોઇએ. ગમે તેવી ટાઢ હોય તોપણ માતા બાળકને નવ-ાવે, ઉમર પ્રમાણે ચઢતો ખોરાક આપે, નિયમ પ્રમાણે જે ાળતું હોય તેનાથી બીજું છોકરૂં માગી જ ન શકે–માગે તો તેને મળેજ નહિ. નોકરાણી હોય તો તેની સાથે બહાર ફરવા ને મોકલતાં પોતેજ–ઘરનો ધણી એક વાગ્યે જમીને જાય ત્યાર પછી કામ પરવારી બપોરે છોકરાંઓને લઇ ફરવા નીકળે. વખત પ્રમાણે સુવાનું કહે એટલે છોકરાંએ સુઈ જવું જોઇએ. પરીણામે અહીંના છોકરાઓ આનંદી અને બહુ સશક્ત દેખાય છે. દુબળાં અને રોગી કોઇ જલ્લેજ નજરે પડે છે. ગરીબ છોકરાંઓ પણ તંદુરસ્તી ભર્યાં જ હોય છે.

પ્રકીર્ણ—

બાળરક્ષણનો વિષય એવો છે કે તે માટે જેટલું લખીયે તેટલું ઓછુંજ ગણાય. હાલમાં વધી પડેલા અપથ્ય ખાણાં–પીણાં, મોજ–શોખ, રખડપટી, અનિયમીતપણું, ઉજાગરા, અતિશ્રમ અને અણઘટતાં વર્તનોથી માબાપનાં જીવન એવાં તો અવ્યવસ્થિત થઈ ગયાં છે કે તેની અસર બાળકના જીવન ઉપર કયારે કેવી થશે, અને તેના પરિણામે તે ભુલની સજા કેવું રૂપ લેશે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. સુદૃઢ જો સંતતિનું સુખ સાચવવું હોય, બાળકના આયુષ્યને દીર્ઘાયુ બનાવવું હોય અને તેને હમેશાં તન્દુરસ્ત જોવું હોય તો ઉપરની ખામીયોથી માતાયેતો બચી જવુંજ જોઇયે.

ખાસ કરીને ચોકખી અને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને સાદા ખોરાક ઉપર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે. આટલું છતાં

તે ખુલ્લી હવા શરદી કરે નહિ તે પણ ધ્યાન રાખવાનું છે. બાળકને રાત્રે તદ્દન ખુલ્લું સુવરાવી રાખવાથી પાછલી રાતની ઠંડી કફને નોતરી દે છે. માટે બાળકને ઢબુરવું જોઈયે. પણ તેમ કરતાં તેના ઉપર લુગડાંનો ઢગલો લાદીને ગુંગળાઈ ન જાય તે પણ કાળજી રાખવાની છે. બાળકને વરસાદનો ભેજ કે શિયાળાની ઠંડી માઠી અસર ન કરે માટે આવે વખતે બહાર ન ફેરવતાં ગરમાવો રહે તેવી ફલાલીનનું જબલું અને માથે ટોપી બાંધી રાખવું જરૂરી છે.

શીળી—નાના બાળકને બીજાં દર્દોની પેઠે શીળીનો ભય પણ રહે છે માટે તેને શીયાળામાં શીળી કઢાવી લેવી.

અફીણ—ઘણી માતાઓ બાળકને ઉંઘાડી રાખવાને અફીણ (કસુંબો) આપવાની ટેવ પાડે છે. આવી માતાઓનો હેતુ ફક્ત તેના કામકાજ—આરામ કે મજુરીમાં બાળક ન નડે તે હોય છે. પણ તેમા બાળકની આરોગ્યતાને મોટું નુકશાન થાય છે. ઇગ્લાંડમાં ડૉ. વુડબરીયે બાળકોના મરણનાં કારણો શોધતાં જણાવ્યું છે કે—" માતાનું ધાવણ ધાવનારા કરતાં બીજા દુધથી ઉછરનારાં બાળકો ચાર ગણાં વધારે મરે છે. મજુરી કરવા જનાર સ્ત્રીઓના બાળકો સેંકડે ચાલીસ ટકા વધારે મરે છે. કારણ કે તેના બાળકોને નિયમીત ધાવણ મળી શકતું નથી. મરીબાઈને અંગે મળતા ધાવણમા પૌષ્ટિક તત્વ કમી હોય છે તથા બાળકને અફીણિયું કરવાથી તેના અવયવો શીથીલ થઈ જાય છે. " માટે આવી સામાન્ય સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી કે જેથી ભાવી પ્રજા (સંતતી) નીરોગી અને બળવાન ઉછેરી શકાય ઇતિશમ્.

—સમાપ્ત—